

日記を始めませんか？

毎日できる認知症予防の1つに「**日記**」があります。
日記による認知症予防についてご紹介いたします。



1. なぜ日記が認知症予防に効果的なのでしょうか？

【日記が**認知症予防**に効果的な理由】

- ① **脳全体**を使った効果的なトレーニングになります。
右脳→書いた日の出来事を**イメージする働き**があります。
左脳→文字を**まとめる働き**があります。
- ② 思い出すという作業が**脳に刺激**を与えます。
日記を書く時の漢字やその日の出来事や感情を思い出すことは、**脳の血流がアップ**するとされています。
- ③ **自律神経が整う**効果があります。
自分の感情と向き合うことにより、自律神経を整い、**リラックス効果**があるとされています。



2. 一言からでも始めてみませんか？

日記を簡単に継続するためにも一言日記をおすすめいたします！
短くても記録したり、見返すことによって、効果が現れます。

■一言日記について



【やり方】

- 箇条書きで**短く記録する方法**になります。
(例)「10時にスーパーに行き、晩ご飯の材料を購入した。」
- 時々読み返して、忘れていた記憶を思い出してください。
→読み返すことにより、自然と**思い出すトレーニング**ができ、**脳の活性化**が期待できます！

