

時間帯別認知症予防！

認知症予防をさらに効果的にさせるために時間帯によって、使い分けすることがおすすりめとされています。

時間帯別に効果的な認知症予防をご紹介します！

■朝に効果的な認知症予防について

★朝は、集中力とエネルギーレベルが1日で1番高い状態とされています。脳の活性化と体のエネルギーを高めるものがおすすりめとされています。

① 軽い運動

【期待される効果】

- ・記憶力や集中力を高め、脳の血流がアップします。



② パズル・読書

【期待される効果】

- ・パズル⇒論理的思考と問題解決能力が高まります。
- ・読書⇒想像力を刺激します。



③ 1日の計画・目標設定

【期待される効果】

- ・問題解決能力の向上、意思決定能力の向上に繋がります。

■夜に効果的な認知症予防について

★夜は、ストレス軽減やリラックス効果のあるものがおすすりめとされています。

① リラクゼーション活動

【期待される効果】

- ・瞑想や深呼吸は睡眠の質の向上に繋がります。



② 日記・振り返り

【期待される効果】

- ・1日を振り返ることにより、記憶力や自己理解能力の向上に繋がります。