

## 『ぼけ予防十カ条』

- 一 肉はひかえ目、野菜をたくさん、バランスのよい食事を  
・納豆、とうふ、つけものなど和食がよい。
- 二 手をよく使い、自分のペースで無理せず歩く  
・料理を作る。日記を書く。
- 三 深酒・タバコはやめて、規則正しい生活を
- 四 生活習慣病の予防・早期発見・治療を
- 五 転倒に気をつけよう  
・段差を少なく、すべり止め、適切な照明を
- 六 趣味をもち、興味と好奇心をもちつづける
- 七 考えをまとめて表現する習慣を  
・毎日日記を書いたり、出来事の感想を話したりする。
- 八 やさしい心づかいと安心できる人間関係を  
・家族と友人と仲よくし、よく話す
- 九 いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに  
・おつくうがらずに、身だしなみ、お風呂、外出を
- 十 くよくよしないで、明るい気分で生活を  
・ささいなトラブルにとらわれず、いつまでもくよくよと考え込まない。  
普段から明るい気持ちで過ごす。

◎料理や洗濯、そうじなど自分でやれることは自分でやる。日記もよい。  
◎明るい気分で、みだしなみ、外出、買い物…をする。  
◎家族や友人と、和気あいあい仲よくくらす。  
◎書道など趣味と仕事を楽しく続ける。  
◎肉はひかえめ、野菜をたくさん、バランスのよい食事をとる。

# 『ぼけ予防五カ条』

一料理や洗濯、そうじなど自分でやれることは自分でやる。日記もよい。

二明るいい気分で、みだしなみ、外出、買い物…をする。

三家族や友人と、和気あいあい仲よくくらす。

四書道など趣味と仕事を楽しく続ける。

五肉はひかえめ、野菜をたくさん、バランスのよい食事をとる。