

＜健康法＞

毎日行う健康法として「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。

いちどく
一読



一日に一度はまたた文章を讀もう

新聞・雑誌・本でも好きなものを讀むことで認知機能がアップします。

じゅう
十笑



一日に十回位は笑おう

笑う頻度が少ない人ほど認知機能低下するリスクが大きく、笑うことで免疫力が向上し、ガン予防・進展を抑える効果があるといわれている。

ひゃく
百吸



一日百回くらい(一度には十回くらい)深呼吸をしよう

深呼吸をすることで肺の機能が上がり、自律神経が安定し、ストレス解消。

せんじ
千字



一日に千字くらいは文字を書こう

こまめに文字を書くことで認知機能を高めよう。できるだけ漢字を使って日記・手紙・メモしましょう。

まんぽ
万歩



一日に一万歩を目指して歩こう

歩くことでメタボリック症候群の予防・治療に効果的。記憶力を高め認知症の予防に有効。

「今日は何をして、何をしていないか」をチェックし、やり残しているものがあれば、片付けるようにしましょう。