

2026

8月

笑顔創造企業

アレコレ通信



福祉用具の卸会社「プライムケア東京」が運営するアレコレひろばからお届け♪



第3回 / 全6回

認知症の予防の鍵は 「脳の5つの力」

「脳の力」あなたはいくつ使っていますか？

認知症予防は、特別なことを始めるだけではありません。毎日の暮らしの中で、「**できていること**」が脳を元気にしています。今回は、「記憶力・注意力・判断力・計画力・実行力」の5つの力に注目しました。



脳の5つの力



できることさがしをしてみましょう

- | | |
|--|---------|
| ☐ 昨日の夕食を思い出せる | 記憶力 |
| ☐ 家族や友人と週1回以上話をしている | 記憶力 注意力 |
| ☐ 買い物で商品や値段を比べて選んでいる | 判断力 |
| ☐ 外出や趣味の予定を自分で考えている | 計画力 |
| ☐ 新聞や本を読む習慣がある | 注意力 |
| ☐ テレビを見ながら「なるほど」「どうしてかな」と考えることがある | 注意力 |
| ☐ 献立を考えたり料理をしたりしている | 判断力 計画力 |
| ☐ 散歩コースを少し変えて歩いてみたことがある | 判断力 |
| ☐ 新しいお店や場所へ行ってみることがある | 実行力 |
| ☐ やろうと思ったことをその日のうちに実行している | 実行力 |

チェックした項目の数をメモしておきましょう！ 合計 _____ 個

チェック結果

8～10個



脳の5つの力をバランスよく使えています。その調子で楽しみながら続けましょう！

5～7個



普段から脳を使う習慣があります。今の生活を大切に続けていきましょう。

0～4個

今日から一つだけ新しいことを始めてみませんか？人と話すことや散歩だけでも、脳には良い刺激になります。

参考：国立長寿医療研究センター、東京都健康長寿医療センター研究所、CogEvo

最後に 「できないこと」ではなく「できていること」を見つけましょう。

脳は何歳からでも刺激を受けて元気になります。人と話すこと、考えること、笑うこと、新しいことに挑戦すること。毎日「できた」を大切に、楽しみながら続けていきましょう。



お問合せは
＼お電話またはLINEから／



046-204-4530

公式ラインのご登録を
よろしくお願いします♪



アレコレ広場

〒243-0438 海老名市めぐみ町3-1 ビナガーデンズパーチ6階
営業時間 9:30～12:30 / 13:30～17:00 ※金のみ16:00 (定休日：土日祝)



※アレコレ雀荘・アレコレ工房・太鼓の達人にご参加の際は、お飲み物をご持参ください。