

(6) ニコニコ散歩は朝(午前中)が良い！

ニコニコと楽しく散歩する事はストレス軽減につながります。朝陽を浴びると、脳内にメラトニンが分泌され、夜の睡眠に導くのです。

「認知症」予防に、「睡眠」は重要です。

(7) 右脳には塗り絵、積み木

アルツハイマー病では、右脳の機能の低下する事が多く、右脳を強化する様心がけるべきです。右脳は左脳に比べて大脳辺縁系に優しく、右脳を鍛える事は大脳辺縁系を立ち直らせる事につながります。

右脳は芸事、遊び事を行います。塗り絵、積み木の様な、単純な作業を続けるうちに心が落ち着いて、右脳も元気にします。

(8) 左脳には音読、写経

左脳を強化しなければならない時もあり、音読 写経 等の作業は左脳を刺激します。あまり意味を考えず、読んだり、写したりしたほうが、無心になれ大脳辺縁系が、休まります。右脳の訓練か、左脳の訓練か？は、患者さんがやりやすい方でよい。