

Q どうすればもの忘れを予防できますか。

A もの忘れを完全に予防する方法は、現時点ではありません。バランスの良い食事や運動、日常生活を活動的に楽しく過ごすことで、もの忘れの進行を遅らせることが期待されています。

解説

今のところ、これをすればもの忘れを予防できるという方法は、残念ですがありません。もの忘れは老化が一番の要因と言われていて、無くすことはできません。ただ、少しでももの忘れを進まないようにしたい気持ちは、皆さんお持ちだと思います。バランスの良い食事や運動、活動的に日常生活を過ごすことで、もの忘れの進行予防につながる可能性はあります。また、楽しんで行える趣味や習慣などを持つことが重要と言われています。

おすすめの方法の1つとして、日記など、記録をつけることがあげられます。日記をつけることにより気持ちの整理が出来たり、思い出すことで脳を刺激する訓練になるなど、良い効果が得られます。家計簿やカレンダーにひと言を書き添える、携帯電話を利用したボイスメモなど、記録の方法は人それぞれです。

日記をつけるにしても、楽しく続けていくことが重要です。負担にならない方法を探してください。