

Q 運動や人との交流がもの忘れ予防に良いと聞きましたが、テレビが好きでずっと見ています。テレビばかり見ていると、もの忘れは増えますか。

A テレビを見ることだけでなく、テレビ+ α の楽しみを見つけてみましょう。

解説

テレビ鑑賞が趣味の方は多いと思います。もし、じっとテレビを見ていることが心配であれば、テレビを見ながら内容を書き留めたり、要点をまとめたりしてみてもいいでしょうか。

テレビだけでなくラジオ、新聞、本、インターネットで情報を集めて、要点をまとめてみるのもいいかもしれません。社会に関心を持つことは、とても良いことだと言われています。

また、長い時間、同じ姿勢で過ごす、肩こりや足のむくみ、腰の痛みなどが出現する場合があります。CMの間にストレッチを行うなど、同じ姿勢で長時間、過ごさないように注意しましょう。