

Q 一日なにもしていないため、何か始めたいです。もの忘れに効果のある活動を教えてください。

A これをすれば、もの忘れが進まないと言われる活動はありません。ただ、好きな事や趣味を楽しむなど活動的に毎日を過ごすことで、もの忘れの進行を遅らせる可能性があります。

#### 解説

現時点では、決定的なもの忘れの予防方法は、残念ながらありません。

趣味など好きなことを楽しみ充実した毎日を過ごすことで、脳は活性化するとされています。

昔やっていた趣味や、以前から興味のある活動はありませんか？ピアノや三味線などの楽器、絵画や書道、写真撮影などの創作、園芸や家庭菜園など、多くの活動がありますので、この機会に始めてみてはいかがでしょうか。

ポイントは一つの活動に決めつけずに、様々なことに挑戦してみて、長く楽しんで続けられる活動を見つけることです。是非楽しんで取り組んでください。