

# 脳楽習 便り

令和5年 7月号

## 今月のワンポイント

～認知症を予防するために～

- ① バランスのとれた食事
- ② 脳を活発に使うことを意識する
- ③ 歯と口のケアも忘れずに
- ④ 適度な身体活動を
- ⑤ たばこを吸わない
- ⑥ しっかり休養（睡眠）をとる
- ⑦ 寝たきりにならないための転倒防止に注意する

まずは心がけから初めてみましょう♪

\*介護保険・介護サービス事業者ガイドブックより引用

## 今月の『脳楽習』「7月の風物詩」より

7月下旬、土用の丑の日です。

夏バテ防止に食べるのは、何ですか？



### ヒント

- ① あなご 穴子
- ② どじょう 泥鰌
- ③ うなぎ 鰻

この寿司は少し酢がききすぎた  
口腔体操 早口言葉