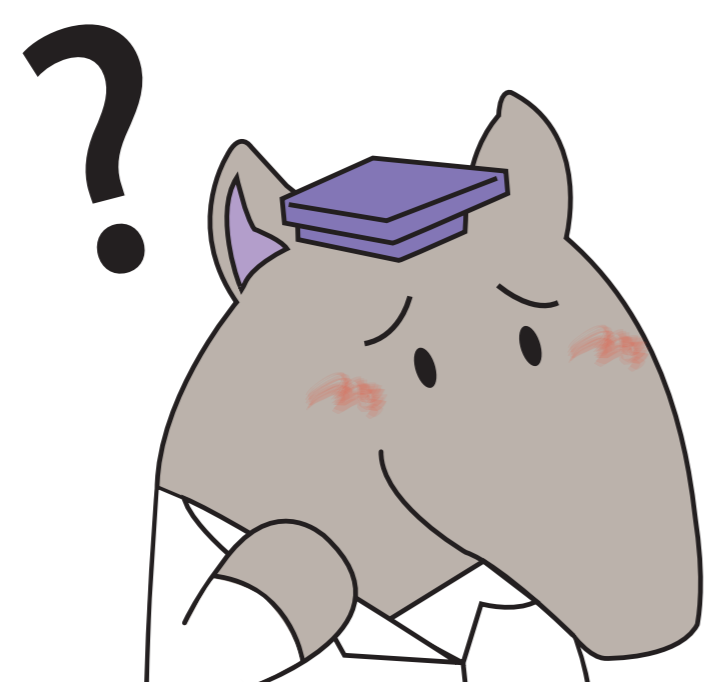


歩行と認知症予防

歩くことで認知症を予防したり、認知症になりかけた人の認知機能を回復することができます。



どのくらい歩けばいいの？

中年者では1日8000歩、高齢者では1日5000歩
歩く人は認知症を予防できる可能性があるとい
われているよ。
早歩きを1日20分こころがけてね！

