

5か条カレンダー

5つの領域から1つずつとくみましよう！ 毎日、自分のがんばりをほめてあげましよう。
 15日間がんばれたら自分にご褒美をあげましよう！（次回のいちょうの会で振り返りましよう！）



年 月

年																															
月																															
一 条	運 動	軽く汗ばむ程度の運動をする																													
		歩いて外出する時、遠回りしてしてみる																													
二 条	知	指先や頭を使った活動をする																													
		音読（声に出して読む）する																													
三 条	食 事	野菜と魚中心の食事をとる																													
		塩分控えめにする																													
		腹八分目に抑え、よく噛んで食べる																													
四 条	睡 眠	昼寝はしない又は30分以内にする																													
		寝る前にリラックス体操や呼吸法をする																													
		寝る前はお水かお茶にする																													
五 条	楽 ・ 笑	自分から話をする																													
		趣味の時間をもつ																													
		社交の場に参加する																													



自分へのご褒美を書いて
下さい。5つの領域を
頑張れたら、ご褒美を
あげましよう。

[ごほうび記入欄]

[ごほうび記入欄]

（出典『誰でもできる脳いきいき教室のすすめ方—地域で楽しめる認知症予防活動』 竹田伸也編著、萌文社）

