



昨日のことを思い出して書くだけ

1日たった10分

無理なく続いて効果バツグン

# 認知症を予防する新習慣!

- ◆ 得手不得手なく、だれでも取り組める
- ◆ 日付が「書き込み式」で、すぐに始められる
- ◆ 認知症に関するコラムも多数掲載



## 認知症を予防する 1日遅れの日記帳

今日から始めよう、いきいき脳活ダイアリー

神経内科医 医学博士

米山 公啓 監修

本体 1200 円 + 税 径書房