

## 『もの忘れをなくす予防策 ベスト10』

- その1 「年だから・・・」と言うのは禁句。  
何事もあきらめた瞬間から、脳の萎縮が始まる。
- その2 メモは重要な外部記憶である。  
ときには「覚えない勇気」をもつ。
- その3 老いてこそ、純粋な勉強ができる。  
人が学ぶのは、そこに感動があるからだ。
- その4 情緒の安定している人、ボケない人の共通点は  
よい食事習慣をもっていることだ。
- その5 「疲れたら休む」という人のほうが長続きする。
- その6 上手に歩ける人は、上手に脳を使える人だ。
- その7 「かきくけこ」主義。  
これが脳と体の健康を保つひけつ。
- その8 脳の健康を維持する、私の「三かく運動」。
- その9 笑うこと、そして退屈しないこと。  
それが脳と体には最高のご馳走だ。
- その10 人とふれあうことで脳は若返る。

アウル

引用：もの忘れをなくす50の生活習慣・大島清・KK ベストセラーズ