



高齢者の皆さん、
ぜひ始めてみてください。

いち どく
一読

新聞・雑誌・本など、
一日一回、文章を読み、
認知機能を刺激しましょう。



じゅっ しょう
十笑

一日十回、笑いましょう。
免疫力が高まり、
がん予防になるとも。



＼ 今日からできる /

がんばらない 健康法。

健康のための、一、十、百、千、万！



日本医師会キャラクター
「日医君」



日本医師会
Japan Medical Association

ひゃっ きゅう

百吸

一日百回、深呼吸を。
肺機能を高め、自律神経
の安定化・ストレス解消に。



せん じ
千字

日記・手紙・メモなど、
一日千字書いて、
認知機能を高めましょう。



まん ぽ
万歩

歩くことはメタボ予防、
記憶力向上、認知症予防に
効果的。無理ない範囲で
毎日歩きましょう。

