

もの忘れを**確かに**する

確かさを実感することで、認知症状を先送り??する。

!! もの忘れを気付き…に変えて毎日笑顔

もの忘れを《気付き》に変える…といっても、毎日続けるとなるとメンドウ…と感じてしまうかも知れません。でも、クセにしてしまえば、当たり前のように確認できるようになります。クセなら、意識しなくてもできるようになりそうです。何より、もの忘れが少なくなることで、良いことが増えてきそうです。

この冊子は個人的な考え方をまとめたものです。アドバイス・ご提案などございましたら、下記 HP のお問合せからご連絡をお願いいたします。

kenkou-fukushi.com



kenkou-fukushi.com