



動一動，存腦本

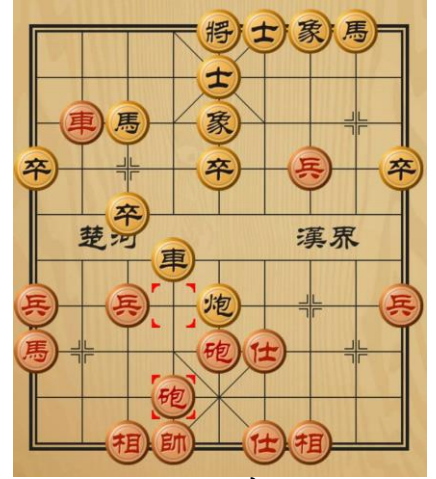
輕度認知功能障礙因生活可自理、外觀無異狀，容易被忽略，而其約有10-15%老年人易發展成失智症，不得不注意。研究顯示，從事可刺激大腦心智活動或創造性活動，可降低罹患失智症風險，故老年人應保有原有的生活或嗜好，儲備大腦認知功能的退化。



閱讀/抄書



規劃旅行



下棋

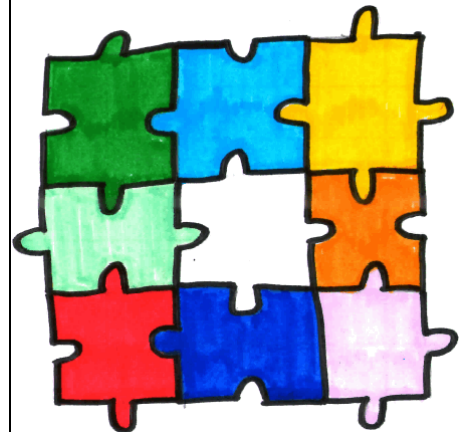


取自: <http://www.98pic.com/shi1iangtu/13250255.html>

散步/走路買菜



種花或種菜



拼圖



玩猜字遊戲



k6122228 www.fotosearch.cn

取自: <http://www.fotosearch.cn/CSP612/k6122228/>

學電腦



唱歌/演奏

參考文獻:1.邱銘章、湯麗玉(2016)。失智症照護指南。台北：原水文化。

2.國民健康署(2016)。失智症衛教及資源手冊。取自

http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21935&Type=002&kind=Sub

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】