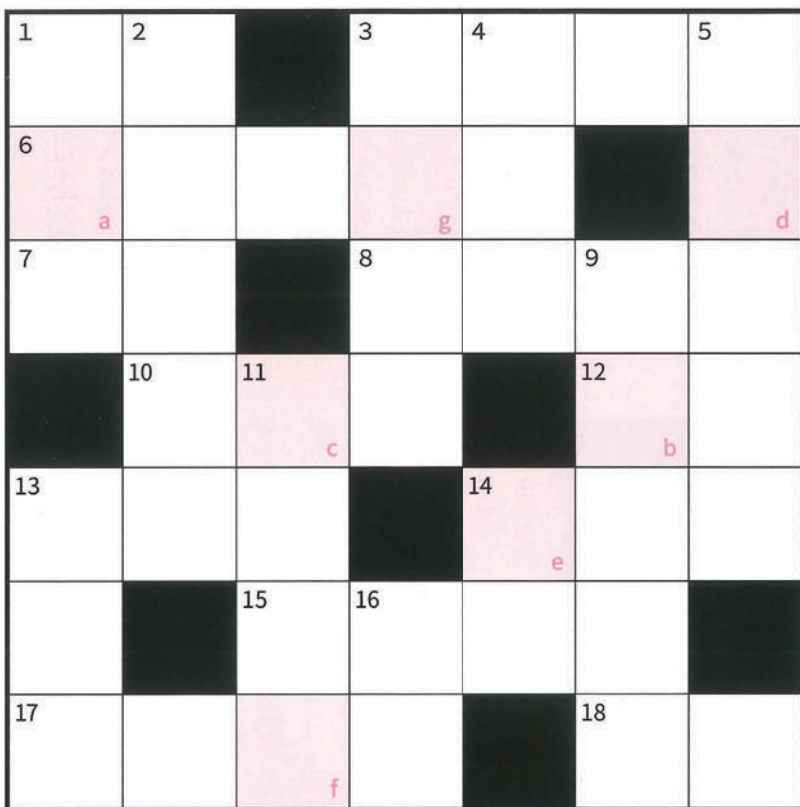


脳トレは、脳の老化予防、認知症予防などに効果があるといわれています。  
楽しく頭を使って、脳の健康寿命を延ばしていきましょう。

# 健康いきいき ～クロスワードパズルに挑戦しよう～

## 問題

全ての空白を埋めて、a～gのマス  
で単語を完成させましょう。



## 縦のカギ

- 1 おたまじゃくしは〇〇〇の子
- 2 コップ敷き
- 3 テノール、〇〇〇〇、バス
- 4 〇〇〇ロード、〇〇〇ハット
- 5 スキーやスケートの総称
- 9 音声のない〇〇〇〇〇映画
- 11 励ましの〇〇〇〇を送る
- 13 頭にかぶるもの
- 14 梅雨に生えやすい
- 16 ことわざ「〇〇の上にも三年」

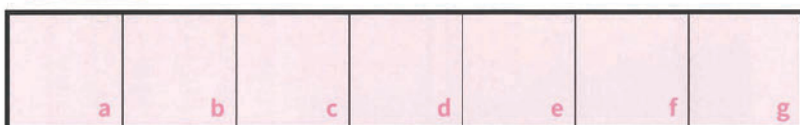
## 横のカギ

- 1 〇〇、現在、未来
- 3 俳人「松尾〇〇〇〇」
- 6 4月を英語で
- 7 〇〇番電話
- 8 その地域で特に盛んに生産される品物
- 10 「自薦」の反対語
- 12 その格好、〇〇についてきたね!
- 13 男友達
- 14 インド生まれの料理
- 15 感覚がするどいこと
- 17 酸性とアルカリ性を調べる  
リトマス〇〇〇〇
- 18 十二支の3番目

## 解答欄



ヒント▶▶▶ 病気や災害から守るために必要なこと



★解答は11月号に掲載します!

## WHOが推奨している12項目

世界保健機関(WHO)は2019年、「認知機能低下および認知症のリスク低減(Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia)のためのガイドライン」を公表しました。

ガイドラインでは、WHOは認知機能低下と認知症予防のために、以下の12項目の対策を推奨しています。

身体活動

アルコール

体重

脂質異常症

禁煙

認知トレーニング

高血圧

うつ病

栄養

社会活動

糖尿病

難聴

【出典:WHOが推奨している12項目 - 認知症予防習慣 (ninchishoyobo.com)】