

認知症になりやすい人の「NG行動・NG言葉」と対策100選

※「これをすると必ず認知症になる」という意味ではありません。
日々の小さな習慣が、脳の元気を弱らせることがあるため、“脳を守る生活習慣”として参考にしてください。



① 会話・言葉のNG習慣(1~20)

NG	対策
1. 「もう歳だから無理」が口癖	「まずやってみよう」に変える
2. 人と話さない	1日5分でも会話
3. 相手の話を聞かない	“うなずき”を増やす
4. 愚痴ばかり言う	感謝を1つ探す
5. 名前を呼ばない	相手の名前を意識して呼ぶ
6. 独り言ゼロ	声を出して読む
7. テレビだけ見て終わる	内容を誰かに話す
8. 新しい言葉を使わない	今日の新単語を覚える
9. 「どうせ忘れる」	メモ+声出し

10. 笑わない	笑える動画・会話を増やす
11. ネガティブ会話だけ	楽しかった話を1つ
12. 感情表現が少ない	驚く・喜ぶを意識
13. 人前を避ける	少人数から参加
14. 返事が短すぎる	一言付け足す
15. 質問しない	「なぜ？」を増やす
16. 同じ話しかしない	新しい体験を入れる
17. 早口で聞き流す	ゆっくり話す
18. 「面倒」が多い	小さく始める
19. 声が小さい	腹式呼吸で話す
20. 会話中に無表情	表情筋を動かす



② 生活習慣のNG (21~40)

NG	対策
21. 夜更かし	同じ時間に寝る
22. 朝日を浴びない	朝5分外へ
23. 家に閉じこもる	毎日外出

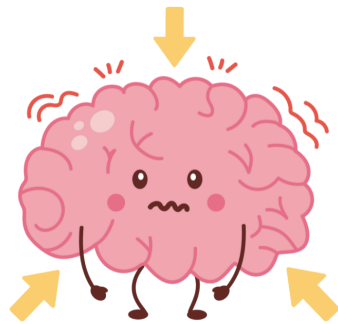
- | | |
|-------------|-----------|
| 24. 運動ゼロ | 10分歩く |
| 25. 同じ毎日 | 小さな変化を作る |
| 26. 水分不足 | こまめに飲む |
| 27. 食べ過ぎ | 腹八分目 |
| 28. 甘い物ばかり | タンパク質を増やす |
| 29. 噛まない | よく噛む |
| 30. 朝食抜き | 軽くでも食べる |
| 31. 昼寝しすぎ | 20分以内 |
| 32. スマホだけ | 手書きを増やす |
| 33. 猫背 | 背筋を伸ばす |
| 34. 一日中座る | 30分ごとに立つ |
| 35. 音楽を聴かない | 懐かしい歌を歌う |
| 36. 趣味なし | 好奇心を持つ |
| 37. 人任せ | 自分で考える |
| 38. 予定がない | 小さな予定を作る |
| 39. 外見に無関心 | 身だしなみを整える |
| 40. 「今日も同じ」 | 新刺激を1つ |
-



③ 脳を弱らせやすい考え方(41～60)

NG	対策
41. 挑戦しない	小挑戦を続ける
42. 失敗を恐れる	脳の訓練と思う
43. 完璧主義	60点でOK
44. イライラし続ける	深呼吸
45. 心配しすぎ	紙に書き出す
46. 他人比較	昨日の自分比較
47. 学ばない	毎日1知識
48. 興味を失う	「初めて」を増やす
49. 感謝しない	寝る前に3感謝
50. 自分を責める	出来た事を見る
51. 笑いを避ける	コメディを見る
52. 怒り続ける	気分転換
53. 孤独を放置	誰かに連絡
54. 面倒回避ばかり	まず1分だけ

- | | |
|------------|-----------|
| 55. 「もう遅い」 | 今が最年少 |
| 56. 受け身生活 | 自分で決める |
| 57. ぼーっとだけ | 意識して観察 |
| 58. 変化嫌い | 新ルートを歩く |
| 59. 目的がない | 小目標を持つ |
| 60. 感動不足 | 自然・芸術に触れる |
-



④ 人間関係のNG (61～80)

- | NG | 対策 |
|-------------|---------|
| 61. 一人きり | 誰かと繋がる |
| 62. 家族と話さない | 短時間会話 |
| 63. 笑顔ゼロ | 挨拶で笑顔 |
| 64. ケンカばかり | 共感を増やす |
| 65. 引きこもり | 外の空気を吸う |
| 66. 地域交流なし | サークル参加 |
| 67. 人を疑う癖 | 良い面を見る |

- | | |
|--------------|-------------|
| 68. 感謝を言わない | 「ありがとう」を増やす |
| 69. 助けを断る | 素直に頼る |
| 70. 人の名前を避ける | 名前を覚える訓練 |
| 71. 孫世代と交流なし | 若い世代と話す |
| 72. 孤食 | 誰かと食べる |
| 73. 電話しない | 声の交流を増やす |
| 74. 無反応 | 相づちを打つ |
| 75. 相手に興味なし | 質問する |
| 76. 思い出話だけ | 未来の話もする |
| 77. 他人批判ばかり | 良い所探し |
| 78. 外で話さない | 店員さんと会話 |
| 79. 笑顔を作らない | 鏡で笑顔練習 |
| 80. 「一人が楽」だけ | 適度な交流維持 |
-

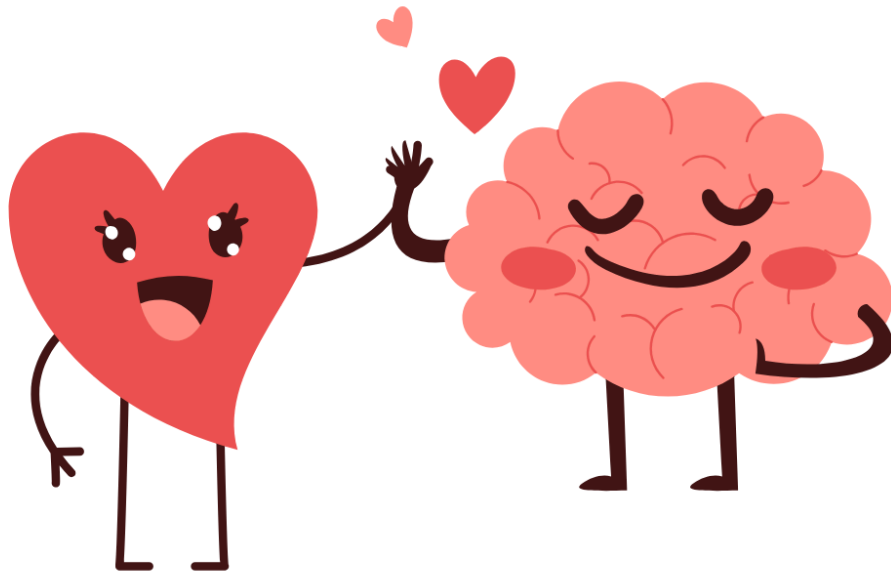


⑤ 脳機能低下につながりやすい習慣(81~100)

NG	対策
81. 計算しない	暗算する
82. 漢字を書かない	手書き日記
83. 道を覚えない	地図を見る
84. 利き手だけ使う	反対の手も使う
85. 指を使わない	指体操
86. ぼんやり食事	味を意識
87. 音読しない	声出し読書
88. 歌わない	歌を口ずさむ
89. 呼吸が浅い	深呼吸習慣
90. 姿勢が悪い	胸を開く
91. 同じ道だけ	新しい道
92. 脳トレ嫌い	簡単な問題から
93. 集中時間ゼロ	5分集中
94. 目線が下ばかり	遠くを見る
95. 自然不足	公園散歩
96. 手先を使わない	工作・料理
97. 目的なくスマホ	時間制限
98. 新しい場所へ行かない	月1新スポット
99. 達成感ゼロ	小成功を記録
100. 「脳は衰えるだけ」	脳は鍛え続けられると知る

＊ ＊ 赤字は私たちが行っている「シン・脳の運動教室」で得られる成功体験です。 ＊ ＊

特に大事な「脳を守る5本柱」



1. 会話

人と話すことは、脳全体運動。

2. 運動

歩行は“脳の血流トレーニング”。

3. 睡眠

脳のゴミ掃除時間。

4. 挑戦

新しい刺激が脳回路を作る。

5. 笑顔

笑いは脳の最高の活性化。