

## 65歳以上の6人に1人の現実

野崎 留美

高齢期に入ると誰もが認知機能の衰えを感じるものです。

そこで「ボケない小唄」を紹介します。

- 1: 風邪をひかずに 転ばずに 笑いを忘れず よくしゃべり  
頭と足腰 使う人 元気である人 ボケません
- 2: スポーツカラオケ 囲碁 俳句 趣味のある人 味もある  
異性に関心 持ちながら 色気ある人 ボケません
- 3: 年をとっても 白髪でも しわが増えても 気が若い  
演歌歌って アンコール 生きがいある人 ボケません

つづいて「ボケます小唄」を紹介します。

- 1: 何もしないで ぼんやりと テレビばかりを見ていると  
のんきなようで 歳をとり いつか知らずに ボケますよ
- 2: 仲間がいなくて 一人だけ いつもすること無い人は  
夢も希望も 逃げていき 歳もとらずに ボケますよ
- 3: お酒も旅行も 嫌いです 歌も踊りも 大嫌い  
お金とストレス 貯める人 人の二倍もボケますよ



好きなことに一生懸命取り組み達成感を得るほうが認知機能の維持には役立つはずです。

自分や家族の状況を把握しておくことで上手に付き合っていく。

そんな未来を目指してみてもいいのではないでしょうか。