



預防失智症

從生活中做起

透過 {趨吉} 增加大腦保護因子
{避凶} 減少危險因子
可以有效降低罹患失智症的風險喔！

趨吉



動腦



均衡飲食



運動



社會互動



維持健康體重



避凶

預防三高



高血壓

糖尿病

高血脂

不抽菸



遠離憂鬱



避免頭部外傷

