



如何預防失智症

讓老人「不老」!

不老重要的條件就是「零失能」，
失能的預防為**健康生活**與**醫療照護**

增加大腦保護因子



多動腦 多運動 多社會參與 均衡飲食 維持適當體重

遠離失智症危險因子

遠離憂鬱 不抽菸 避免頭部外傷



預防三高

高血壓!

高血脂!

高血糖!

