

# 押も Point

「フリーズする脳」築山節/NHK出版

- ・脳は環境でダメになる
- ・現代人のこんな生活に注意！
- ・脳を活性化するオススメエクササイズ
  - ・朝起きる時間を決める
  - ・朝1時間の散歩
  - ・新聞のコラムなどを音読