



企画・制作/山梨日日新聞社メディア企画局



予約受付中の2026年版
健康長寿手帳
※写真はイメージです

きらっと! 豆知識

健康長寿手帳で脳活

山梨日日新聞社は、脳活と健康寿命の延伸を目的に「毎日続ける 健康長寿手帳 2026」を発行しました。毎日のスケジュールや出来事などを記入することで、記憶力の訓練や脳トレにもつながる手帳です。

「毎日続ける 健康長寿手帳 2026」は2026年1月～12月の手帳で、大きさはB5サイズ(縦約26センチ×横18センチ)、424ページ。1ページ1日分で、その日の予定を記入するだけでなく、天気や気温、血圧、体重・体温・薬の服用の有無、昨晚の睡眠時間など健康管理の欄があります。今日一日の振り返りや気になったニュースとその感想を記入でき、毎日の日記代わりに使うことも可能です。

健康長寿手帳は、記憶力の訓練や脳トレができるのが大きな特徴です。二日前に食べた物や主な出来事を振り返る「2日前記憶日記」や、ページ下部分に毎日異なる脳トレの問題が掲載される「毎日解く脳トレ問題」は、脳の活性化にアプローチする狙いがあります。

その日に何が起こったかを思い出して書き出す作業は、脳全体が活性化し、もの忘れの防止につながると思われます。記入することが習慣化すると、日々の生活で起こった出来事を覚えておこうという意識が働き、書き出すことは記憶としての定着も期待できます。

「日記をつけても三日坊主で終わってしまう」「すべてを記入するのは大変そう」という人が、使いこなす方法はあるのでしょうか。甲府脳神経外科病院理事長の篠原豊明医師は「すべての欄を埋めようとなると大変ですので、まずは血圧や体重、服薬の有無など一部でも、毎日記入し続けることが大切」とアドバイスしています。

また、サークル仲間や友人などグループで購入し、記入することを勧められます。「認知症予防には、社会とのつながりも大事です。グループで集まり、励まし合いながら記入してみましよう」と話しています。



「一部でも毎日記入し続けることが大切」と話す
甲府脳神経外科病院の篠原豊明医師

さんにち新聞のLINEの
二次元コード

