

カンタン3ステップ

① 歩く



歩数画面

スマホを手に持たなくても、ポケットやバックの中に入れて歩けば、歩数センサーにより歩数がカウントされます。

■ポイント

- ・姿勢を正しく
- ・できるだけ早く
- ・膝を伸ばしてカカトから着地
- ・無理のない範囲で毎日続ける

② 脳トレをする



脳トレ画面

「脳トレをする」ボタンをタップすると脳トレゲームが始まります。1回約3分なので、小まめに行ってください。

■ポイント

- ・歩きながらしない
- ・隙間時間に一回ずつ
- ・一回一回集中して
- ・目が疲れたら休む

③ 脳に良い物を食べる



食事画面

一日のお食事の中で「豆・ゴマ・卵・チーズ・わかめ・野菜・魚・しいたけ・芋」を食べて、該当するアイコンをタップしてください(覚え方：まごたちわやさしい)

■ポイント

- ・偏食せずバランスよく
- ・いつもの食事にチョイ足し
- ・緑黄色野菜をベースに
- ・よく噛んで
- ・歯のケアも忘れずに