# 如何減慢退化?

2015年4月21日

要預防走失，保持長者現有認知能力、減慢退化是很重要的，其中一項健腦方法如下：

**作息有規律，多想開心事**

建議長者每天都有充足的睡眠（每天大約6至8小時）。此外，長者應保持心境舒暢，肯定自我及保持正面思考。有需要時亦可透過鬆弛運動幫助放鬆。

對於患有中晚期認知障礙症的長者，建議照顧者盡量為長者安排固定的作息時間及日間活動，從而減少長者日間睡眠的時間，促進晚間睡眠質素。