

این پمفلت آموزشی به منظور افزایش آگاهی شما در زمینه خود مراقبتی و ارتقاء سلامتی تهیه شده است.

چند راهکار تقویت حافظه :

رنگ را صدا کنید

بدون اینکه به محتوا این متن توجه کنید، رنگی را که هر کلمه با آن نوشته شده است، بلند ادا کنید. مهم نیست که ما کلمه «آبی» را با رنگ قرمز نوشته ایم. شما باید بدون توجه به محتوای این چند خط، فقط رنگی را که می بینید، به زبان بیاورید.

بد نیست این بازی را با یکی از دوستانتان انجام دهید تا تعداد اشتباهاتتان را بشمرد و وضعیتتان را ارزیابی کنید. این تمرین را در حال راه رفتن انجام دهید تا از چند قابلیت مغزتان در یک زمان استفاده کرده باشید.

باور کنید این یک چپق نیست

هر روز به یکی از وسایل دور و برتان نگاه کنید و سعی کنید ۱۰ کاربرد برای هر کدامشان پیدا کنید. مثلاً یک پیپ را تصور کنید، این وسیله می تواند در عین حال به گوشت کوب، بادبز، ویلون، بیل، میکروفون یا حتی پاروی قایق رانی شبیه باشد. حالا وسایل دیگری که اطرافتان است را ارزیابی کنید و ببینید که از کدامشان چه کار دیگری بر می آید.

زندگی را بو بکشید

با رایحه های متفاوت رابطه تان چطور است؟ همیشه همان عطر محبوب تان را می خرید و می زنید؟ بررسی ها نشان می دهد که اگر رایحه های مختلف را استنشاق کنید مغزتان توانا تر می شود.

برای مثال، می توانید صبح قبل از بیرون رفتن از خانه، ظرف قهوه را بو بکشید، در راه یک گل بخرید و عطرش را به بینی تان راه دهید و اودکلن هایتان را در حجم کم تهیه کنید تا خیلی زود بتوانید سراغ رایحه دیگری بروید. می توانید شب هم قبل از خواب یک شمع عطری روشن کنید و چند روز یک بار، رایحه جدیدی را برای سوزاندن انتخاب کنید.

کفش هایتان را دریاورید

گفتیم که با درگیر کردن همه حواستان و کار کشیدن از آن ها، می توانید مغزتان را سالم نگه دارید یکی از حواسی که برای فعال نگه داشتن مغزتان می توانید روی کمکش

حساب کنید، حس لامسه است. برای اینکه به مغزتان خدمت کنید، باید سراغ بافت های مختلف بروید و با لمس کردنشان از حس لامسه تان کار بکشید. کفش هایتان را در بیاورید و روی چمن ها یا ماسه های ساحل راه بروید. اشکالی ندارد که یک سنگ پایتان را زخمی کند تا اینکه شاخه درختی به پوستتان گیر کند و خراشش دهد. مهم این است که بافت های متفاوت را با پوست دست و پایتان لمس کنید و مغزتان را به تحلیل کردن آن ها وادار کنید.

زوبازی کنید

هر چقدر که از تاثیر خارق العاده فعالیت جسمی بر سلامت مغز بگوییم، کم است گرچه فعالیت های جسمی به سالم ماندن مغز کمک می کنند اما اگر سراغ بازی هایی بروید که هم به تحرک نیاز دارند و هم از شما می خواهند که روی موضوعی با تمام وجودتان تمرکز کنید، با یک تیر دو نشان زدهاید و مغزتان را سزنده و سالم نگه داشته اید .

یکی از این بازی های مغزساز، «زو» یا همان «کبدی» است. در این بازی باید با تمام انرژی تان بدوید اما دویدن تنها چیزی نیست که در این رقابت باعث بهبود فعالیت های مغزی تان می شود. شما در بازی زو باید روی حریف هایی که قرار است بعد از دویدن شکارشان کنید هم تمرکز کنید و همین تمرکز کردن، باعث می شود که از آلزایمر چند قدم دیگر هم فاصله بگیرید.

سوپرمارکت درمانی کنید

به جای اینکه با عجله به سوپرمارکت کوچک نزدیک خانه تان بروید و چیزهای را که نیاز دارید در کوتاه ترین زمان تهیه کنید، کمی وقت بگذارید و خریدهایتان را در فروشگاه های بزرگی که تنوع محصول بالایی دارند، انجام دهید.

	عنوان سند: تقویت حافظه
	شماره سند: BH-P-159 شماره ویرایش: ۰۰ شماره بازنگری: ۰۰ تاریخ تدوین: شهریور ۹۸

تقویت حافظه

واحد ارتقاء سلامت

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

آدرس: مشهد- میابان بهار

تلفن تماس: 5- 05138590051

بیمارستان بنت الهدی

اینستاگرام: Zayeshgah.bentolhoda

Bentolhoda-hospital-maternity

ابزارهایی که هیچوقت با آنها بازی می کردی، چه سرگرمی هایی را می توانی خلق کنی؟ تا به حال یک بسته بازی «جنگا» (یا برج هیجان، یک بازی افزایش مهارت جسمی و روحی است که طی آن، بازیکنان به نوبت یک بلوک چوبی از برجی ساخته شده از همان بلوک های چوبی را بیرون می کشند و آن را در بالای برج قرار می دهند. به این ترتیب یک ساختار بلندتر و به طور فزاینده ای ناپایدارتر ایجاد می کنند.) خریده اید و به کمک چند تکه چوب، برجی بلند ساخته اید و از فکرتان برای پیدا کردن راهی که این برج دیرتر فرو بریزد، استفاده کرده اید؟ حالا به این فکر کنید که بدون تکه چوب های جنگا چطور می توانید بازی مشابهی را انجام دهید. مثلاً با تعدادی سکه می توانید چنین کاری کنید یا اینکه یک بسته مداد رنگی بردارید و آن ها را در زاویه های متفاوت روی هم بچینید. سعی کنید از امروز به سوابل ساده ای که دور و برتان می بینید، به عنوان بازار بازی نگاه کنید. برای جلوگیری از آلزایمر با مکعب های چوبی برج درست کنید

روش خواندنتان را عوض کنید

به جای اینکه روی یک مبل راحتی بنشینید و بی هیچ صدایی کتاب بخوانید و جملات را با صدای بلند ادا کنید، سعی کنید چیزهایی را که می خوانید، بشنوید یا پای کتاب خوانی دوستی که بلندبلند کتاب را روایت می کند، بنشینید. می توانید کتاب خواندن را به یک تجربه جمعی تبدیل کنید و هر فصل را با صدای یکی از دوستانتان بشنوید یا گاهی یک کتاب صوتی گوش کنید.

در این فروشگاه ها می توانید خرید یک قوطی گوجه فرنگی را به چالشی بزرگ تبدیل کنید و با بررسی کردن نمونه های متنوع و پیدا کردن دلیلی برای خرید یکی از آن ها، از مغزتان کار بکشید. به جای اینکه همیشه جنس ها را از یک برند و در یک بسته بندی بخرید، هر بار محصول تازه ای را انتخاب کنید و خرید را به یک چالش که مغزتان را تقویت می کند، تبدیل کنید. می توانید هر بار یک فروشگاه بزرگ متفاوت را انتخاب کنید و به جای اینکه سراغ قفسه هایی که مکان و محصولاتشان برایتان آشناست بروید، زحمت بررسی کردن فضای پیش رویتان را و تحلیل کردنش را به مغزتان بدهید.

باغبانی کنید

از مدیر ساختمانتان بخواهید که امسال برای کاشتن گل های تازه در باغچه، روی کمک شما حساب کنید. خودتان سری به بازار گل بزنید، گیاه های محبوبتان را انتخاب کنید و وظیفه کاشتشان را به عهده بگیرید. اگر ساختمانی که در آن زندگی می کنید، باغچه ندارد هم اشکالی ندارد. چند گلدان رنگارنگ بخرید و خودتان در آن ها گیاه و گل بکارید. محققان می گویند باغبانی کردن مغز را سالم نگه می دارد و احتمال ابتلا به آلزایمر را کم می کند

با مکعب های چوبی برج درست کنید

معمولاً چه بازی هایی را انجام می دهید؟ شما هم در خانه تان چند وسیله بازی مشخص دارید و وقتتان را با آن ها می گذارید؟ حالا کمی فکر کنید و ببینید که با همان وسایل بازی چه کارهای متفاوت و به ظاهر بی ربطی را می توانید انجام دهید؟ یا اینکه با