

17



پیشنهاد راهکار برای تقویت  
یا حفظ عملکردهای مغزی (۱)  
آیا با ورزش کردن می توانم  
مغز خود را جوان و سالم نگهدارم؟  
مطالعات جدیدی که در مورد  
رابطه ی ورزش و سلامت مغز انجام شده است نشان  
می دهد یک پیاده روی کوتاه روی سطح هموار در طول  
روز نه تنها می تواند باعث عملکرد بهتر مغز شود ، بلکه  
نواحی مغزی مرتبط با حافظه و ذخیره ی اطلاعات را نیز  
فعال تر می کند ، بر اساس بسیاری از مطالعات علمی ،  
پیاده روی به مدت دو ساعت در هفته می تواند برای  
سلامت مغز بسیار مفید و کمک کننده باشد.



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

18



پیشنهاد راهکار برای تقویت  
و یا حفظ عملکردهای مغزی (۲)  
به جز پیاده روی ، دیگر چگونه  
می توان ورزش کرد ؟  
- انجام کارهای روزانه ، اغلب  
افراد برای انجام کارهای منزل ناگزیرند چندین مرتبه از  
پله های خانه ، محل کار یا اطراف منزل در حرکت باشند  
؛ به گل های باغچه اب می دهیم ، گلدان ها را مرتب می  
کنیم ، خانه را تمیز می کنیم ، خرید می کنیم ، حتی  
خرید یک نان تازه ، تمامی این کارها مستلزم حرکت  
هستند و برای شما قابل انجام. مهم است که بی تحرک  
نباشید .



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

19



پیشنهاد راهکار برای تقویت و  
یا حفظ عملکردهای مغزی (۳)

شنا کردن و ورزش های هوازی  
در آب

انجام ورزش در آب ، عضلات و

مفاصل بدن را بدون جدا کردن از جاذبه زمین،  
قدرتمند می کند اگر از آرتروز یا دردهای مزمن رنج می  
برید با مشورت با پزشک خود می توانید به استخر آب  
گرم بروید و بگذارید مغزتان نیز به همراه جسمتان  
احساس آرامش کند.



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

20



پیشنهاد راهکار برای تقویت و  
یا حفظ عملکردهای مغزی (۴)

دوچرخه سواری

دوچرخه سواری در طول روز به

مدت ۲۰ دقیقه اثرات قابل توجهی

بر ارتقای سطح عملکرد ذهنی شما خواهد گذاشت. اگر  
مشکل حفظ تعادل دارید استفاده از دوچرخه های ثابت  
می تواند انتخاب مناسبی باشد.

در صورتی که مشکلاتی در زانو و یا درد در این ناحیه  
دارید حتما برای انجام این فعالیت از پزشک متخصص  
اجازه بگیرید .



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان



21



## پیشنهاد راهکار برای تقویت و یا حفظ عملکردهای مغزی (۵)

### ورزش های پرشی



والیبال، تنیس، بدمینتون و بسکتبال  
از مهمترین و پرطرفدارترین ورزش های

پرشی و هوازی هستند که همگی به هماهنگی بالای حرکات دست و چشم نیاز دارند. گرچه انجام اینگونه ورزش ها بطور جدی توصیه می شود **اما** در صورتی که مشکلات اسکلتی، قلبی و یا تنفسی وجود دارد حتما قبل از شروع این ورزش ها با پزشک خود مشورت نمایید.



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

22



## پیشنهاد راهکار برای تقویت و یا حفظ عملکردهای مغزی (۶)

### یوگا

ورزش یوگا می تواند با حرکات  
انعطاف پذیری و کششی، فشارخون

و استرس های ذهنی را بطور قابل توجه کاهش دهد. این ورزش از دوران قدیم وجود داشته و بنا به اهمیت زیادی که در سلامت مغز دارد به طور عمده در برنامه های توانمند سازی ذهنی استفاده می شود.

**نکته مهم** در انجام هر نوع حرکات ورزشی و داشتن تحرک این است که حرکات بطور منظم و پیوسته انجام شوند.



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان