

29



پیشنهاد راهکار برای تقویت و یا حفظ عملکردهای مغزی (۱۳)

نکات مهم در انجام فعالیت های ورزشی

- کفش خود را عوض کنید
برای انجام ورزش خوب شما به
کفش راحت نیاز دارید ، تصور کنید که از اتوبوس و یا
قطار جا مانده اید آیا با این کفش های خود می توانید با
سرعت بیشتری بدوید ؟ آیا با این کفش ها به راحتی
از پله ها بالا و پایین می روید ؟ اگر پاسخ شما منفی
است پس زمان آن رسیده است که برای خود یک کفش
جدید و نرم و منعطف بخرید که با آن به ویژه در حین
پیاده روی و حرکات ورزشی و سرعتی راحت باشید .



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

30



پیشنهاد راهکار برای تقویت و یا حفظ عملکردهای مغزی (۱۴)

نکات مهم در انجام فعالیت های ورزشی

کفشی برای سالمندان مناسب است
که پد پاشنه ی آن مناسب باشد و
دارای کفی قابل تعویض باشد. مناسب فوس پشت پا باشد و
قابلیت محافظت از پای سالمند را بر روی سطوح ناهموار
داشته باشد.

کفشی که دمای مناسبی برای پای در کفش ایجاد کند و
باعث بشود که شما بتوانید تعادل خودتان را در سطوحی که
ناهمواری دارد نیز حفظ کنید. کفشی که مناسب فصلی که در
آن هستید باشد و زیادی و بیش از حد از سایز پای شما
باریکتر نباشد و دارای زیره ای ضد لغزش باشد.



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

31



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۱)



مهارت های جدید یاد بگیرید

آموزش و یادگیری در هر زمینه ای به جوان سازی مغز کمک می کند .

آموزش تنها به معنای درس خواندن و تحصیلات دانشگاهی نیست همه افراد می توانند در هر سنی آموزش جدیدی را شروع کنند ، البته بسته به علاقه ی افراد آموزش می تواند متفاوت باشد ؛ مثلا آموزش یک زبان جدید ، آموزش آشپزی ، بافتنی ، نقاشی و... در هر آموزشی می توان خلاقیت هایی را هم به ان اضافه نمود ، خیاطی ، تعمیر وسایل از کار افتاده ی خانه و پرورش گل و گیاه از دیگر مهارت هایی هست که می تواند مغز را به فعالیت وا دارد .



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

32



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۲)



کتاب بخوانید و خلاصه ی آن را برای خود بنویسید ؛ خواندن و نوشتن دو روش برای تحریک نقطه خاصی از

مغز بنام هیپوکامپ هستند ، هر چه هیپوکامپ فعال تر شود یادگیری بیشتری رخ می دهد و ضریب هوشی بالاتر می رود پیشنهاد می شود برای اثر گذاری بیشتر کتاب های متنوع و متفاوتی خوانده شود و یا برای نوشتن با دست مخالف بنویسید ، علاوه بر نوشتن و خلاصه برداری در مورد ان موضوع با دوستان و اعضای خانواده صحبت کنید .



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

33



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۳)



مسافرت رفتن

یکی از مهم ترین روش های

تحریک مغزی سفر کردن است، بازدید از شهر و فرهنگ های جدید و متعدد قشر مغز را برای راهنمایی شما در مکان های جدید فعال می کند البته این کار را می توان حتی با تغییر مسیر های معمول رفت و آمد به خانه و یا محل کار نیز امتحان کرد؛ از همین امروز این چالش را انجام دهید و از گم شدن نترسید، زیرا مغزتان قرار است شما را هدایت کند.



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

34



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۴)



نقاشی کردن

• کتاب های رنگ آمیزی بزرگسالان.
راهی برای کاهش اضطراب و تمرکز

و تقویت حافظه؛ رنگ آمیزی همیشه به عنوان یک ورزش مفید ذهنی تلقی شده است. چرا که هر دو نیمکره مغز را به فعالیت موثر وادار می کند و باعث تقویت مهارت های حرکتی و تقویت هماهنگی در ذهن و بدن می شود.



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

35



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۵)

بافتی کردن برای خاتم ها و اقلیان

۵ فایده بافتنی برای ۶۰+



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

36



چگونه مغز خود را ورزش دهیم (۶)

بازی های فکری

مهمترین و موثرترین روش برای ورزش

مغز و جوان نگه داشتن آن چالش هایی هستند که افراد در حین انجام بازی های فکری با آن ها روبرو می شوند؛ تلاش برای پیروز شدن و پی بردن به کلید حل معما، روشی است که از آن به عنوان ورزش های هوایی مغزی یافت می شود؛ جدول اعداد، سودوکو، پازل، شطرنج و بازی های فکر بکر از برخی انواع این بازی ها هستند.



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