

# Ćwiczenia umysłu, czyli trening pamięci dla seniorów

**Z biegiem czasu wszystko się zużywa. To naturalna kolej rzeczy, którą mimo wszystko, w pewien sposób można opóźnić. To zależy od naszych chęci, samodyscypliny i świadomości. Umysł człowieka należy nieustannie trenować. W każdym wieku ćwiczenia umysłowe wywierają bardzo korzystny wpływ na funkcjonowanie mózgu. Odpowiednia stymulacja oraz życie w urozmaiconym środowisku wpływa pozytywnie na pracę mózgu u każdego człowieka, niezależnie od jego wieku.**

## Sprawność umysłowa a wiek

Starzenie się to naturalny proces każdego organizmu. Z naszym mózgiem dzieje się tak samo. W wyniku tego procesu zdolność przetwarzania i zapamiętywania nowych informacji słabnie. Obniżają się także funkcje poznawcze i spada sprawność intelektualna. Szare komórki zaczynają pracować na coraz niższych obrotach, a myślenie staje się wolniejsze. Tak jak praca wszystkich organów tak i praca mózgu znacznie się spowalnia. Pogarszająca się wraz z wiekiem sprawność umysłowa jest sytuacją nieuniknioną. O mózg trzeba dbać całe życie m.in poprzez dostarczanie mu odpowiednich składników mineralnych poprawiających jego funkcjonowanie.

Słabnąca pamięć nie świadczy jednak o wieku, lecz o rozleniwieniu i braku odpowiednich ćwiczeń. Najszybciej ulega spowolnieniu pamięć krótkotrwała, która odpowiada za zapamiętywanie i uczenie się nowych rzeczy. Stare wspomnienia z przeszłości mocno tkwią w umyśle, a codzienne obowiązki i zdarzenia umykają z głowy. Nie możemy całkowicie temu zapobiec, ale jesteśmy w stanie znacznie spowolnić ten proces. Świadome używanie mózgu może wywołać wiele pozytywnych zmian. U osób starszych na pewno jest to związane z dłuższym czasem reakcji, ale zmiany prędzej czy później się pojawią. Nasze komórki mózgowe, pozbawione połączeń stopniowo, samoistnie kurczą się, czego powodem jest ograniczenie ich funkcji. Zadbajmy o to, by nie dopuścić do ich biernego zamierania. Wszystko zależy od naszych chęci, samozaparca i pozytywnego nastawienia.

## Trening pamięci dla seniorów

Dla wielu osób podeszły wiek kojarzy się z zakończeniem pracy zawodowej i przejściem na emeryturę. Jest to okres odpoczynku i spokoju. Owszem, każdy zasługuje na taki czas po wielu latach funkcjonowania na pełnych obrotach. Często zapomina się jednak o tym, że jest to idealny moment, aby bardziej o siebie zadbać i w konsekwencji spokojnie przeżyć swoją starość.

**Ciało potrzebuje takiego właśnie odpoczynku, ale umysł wręcz przeciwnie.**

Bardzo ważny jest jego trening, by mógł służyć nam jak najdłużej. Zdrowy umysł to zdrowa pamięć, dlatego też warto podjąć działania poprawiające jej funkcjonowanie. Brak ćwiczeń pamięci, może spowodować opłakane skutki takie jak narastające zapominanie, wolniejsze kojarzenie informacji i problemy z koncentracją, a w poważniejszych przypadkach choroby takie jak Alzheimer czy demencja starcza. Należy wciąż poprawiać swoją pamięć, zdolność twórczą oraz szybkość myślenia. Trening pamięci dla seniorów powinien opierać się przede wszystkim na regularności i

różnorodności. Na pewno wymaga sporo czasu i systematyczności, ale wart jest tego wysiłku!

Zaletą treningu pamięci jest jego zróżnicowany charakter. Tutaj nie ma ostrych wytycznych, a wręcz przeciwnie. Chodzi tylko o to by wciąż robić nowe rzeczy. Każdy może dopasować trening do swoich potrzeb i zainteresowań. Podeszły wiek to czas, w którym trzeba odpoczywać, dlatego też powinno się robić to co się lubi i co sprawia przyjemność. Może to być np. przeczytanie książki na interesujący temat, nauczenie się słów piosenek ulubionego wokalisty lub zapamiętanie wiersza. **Godna polecenia jest nauka opowiadania bajek, którą później można wykorzystać w opiece nad wnukami.** Nie lada wyzwaniem będzie nauka nowego języka, która może wydać się nierealną dla osób w tym wieku, ale jak najbardziej jest to wykonalne i co więcej przyniesie pozytywne skutki dla stanu naszej pamięci.

Ćwiczenia fizyczne, nauka obsługi komputera, wykonywanie różnego rodzaju plastycznych robótek lub nawet nauka gry na jakimkolwiek instrumencie, to także wspaniałe i korzystny trening, który powoduje zwiększenie aktywności mózgu. Ale to nie wszystko! Trenować można również podczas wykonywania codziennych zadań. **Idąc do sklepu warto zrezygnować ze sporządzonej listy zakupów i zapamiętać ją.** Zamiast przeliczać na kalkulatorze miesięczne wydatki, można zrobić to samemu. Nawet i gotowanie to okazja do ćwiczeń dla mózgu. Wystarczy ugotować nową potrawę z nowego przepisu. Spacerując po parku można skoncentrować się na jednej rzeczy np. na liczeniu mijających przechodniów, kobiet lub mężczyzn, to wspaniałe ćwiczenie na koncentrację.

**Warto też trenować koncentrację poprzez pobudzenie wszystkich zmysłów, zwracanie uwagi no to, co widzimy, słyszymy i czujemy.** Takie skupienie myśli na jednej rzeczy bardzo pozytywnie wpłynie na proces uczenia się oraz zapamiętywania. Tego rodzaju ćwiczenia są szczególnie polecane osobom, które często się rozpraszają i mają problemy z wybieraniem najważniejszych informacji. Obecnie różnego rodzaju instytucje organizują grupowe zajęcia dla seniorów, gdzie na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Gimnastyka umysłu jest szeroko rozumianą dziedziną, a jej bogata forma dla niejednego może stać się nowym sposobem na życie.

Mówiąc o treningu pamięci, koniecznie należy wspomnieć o ćwiczeniach fizycznych. Każdy rodzaj aktywności fizycznej to ochrona mózgu i zwiększenie jego możliwości. Jest to jedna z najważniejszych rzeczy jakie możemy zrobić by utrzymać dobry stan zdrowia neuronów, pomimo upływającego czasu. Ćwiczenia pomagają utrzymać odpowiedni dopływ krwi do mózgu, gdyż zwiększają zdolność serca do jej tłoczenia, co zapewnia zwiększenie zaopatrzenia mózgu w tlen i glukozę, a tym samym poprawę jego funkcjonowania. Oprócz tego chronią komórki mózgowe przed wolnymi rodnikami i toksycznymi związkami.

## Ćwiczenia pamięci dla seniorów

Chcąc trenować i zarazem poprawić stan swojej pamięci można również wykonywać odpowiednie ćwiczenia. Tutaj także jest szerokie pole do popisu. Co więcej, można wykonywać je w towarzystwie. Łączenie spotkań towarzyskich z jednoczesną możliwością poprawiania pamięci to propozycja nie do odrzucenia. A ćwiczenia, to nic innego jak różnego rodzaju gry i zabawy. Przykładem może być znana wszystkim:

- **gra w skojarzenia**, w której każdy po kolei wypowiada pierwszy wyraz jaki został skojarzony z wyrazem powiedzianym przez poprzednią osobę,
- **gra w zapamiętywanie słów**, gdzie każdy powtarza słowa powiedziane

wcześniej dodając kolejne. I tak w kółko.

- Bardzo przyjemną i zarazem efektywną zabawą dla seniorów może okazać się **zapamiętywanie układanki przedmiotów**. Jedna osoba zapamiętuje ten układ, zamyka oczy, a następnie reszta zmienia kolejność układu. Wtedy należy odgadnąć, które przedmioty zostały zamienione. To doskonała technika ćwicząca selektywność uwagi.
- Innymi przykładami mogą być zabawy takie jak **rozpoznawanie różnic** na dwóch bardzo podobnych obrazkach, **rozwiązywanie sudoku**, a nawet **krzyżówek**, przy czym kiedy hasło jest nie znane warto pokusić się o jego wyszukanie.

Przy takich grach tworzą się nowe połączenia neuronów, a im więcej takich połączeń tym pamięć i umysł stają się sprawniejsze. Błędne jest myślenie, że są to rozwiązania tylko dla dzieci. Poznawanie i zapamiętywanie nowych słów to również świetna metoda na poprawę pamięci. Dobrym sposobem ułatwiającym takie zapamiętywanie jest kojarzenie danego słowa z jakimś obrazem, odczuciem, dźwiękiem, czymkolwiek. Wtedy nie tylko słowo łatwiej się utrwała, ale też pobudzają się inne komórki do pracy. Ogromnie ważna w treningu pamięci jest wyobraźnia. Częste tworzenie przyjemnych obrazów i sytuacji w swoich myślach to wspaniały relaks dla mózgu, którego na pewno mu potrzeba.

**Usprawniać pamięć można też poprzez wykonywanie pewnego rodzaju ćwiczeń pobudzających funkcję mózgu w wyniku zaangażowania obu półkul mózgowych.** Takie ćwiczenia opierają się głównie na ruchach naprzemiennych, takich jak unoszenie w pozycji stojącej prawej ręki przy jednoczesnym odstawianiu lewej nogi i na odwrót lub naprzemienne dotykanie w pozycji stojącej lewego kolana prawą ręką oraz prawego kolana lewą ręką, wykonując ok. 15 powtórzeń. Może to być też pisanie jedną ręką tekstu wybranej piosenki przy jednoczesnym wystukiwaniu rytmu drugą ręką. Innym sposobem jest tworzenie tzw. leniwych ósemek. W tym ćwiczeniu należy wyciągnąć ramię w przód na wysokość głowy, z dłonią i kciukiem skierowanym ku górze, a następnie należy wykreślać w powietrzu leżącą na boku ósemkę skupiając swój wzrok na stworzonym kształcie. Tego rodzaju ćwiczenia aktywują obie półkule mózgowe, poprawiają koordynację, pamięć i znacząco usprawniają wszystkie funkcje mózgu.

Mózg jest plastyczny i posiada zdolność regeneracji. Prowadząc prawidłowy styl życia jakim jest zdrowe, racjonalne odżywianie, duża dawka ruchu, odpowiednia ilość snu i prawidłowa stymulacja umysłu, możemy kształtować jego właściwości i przeciwdziałać procesom starzenia. Na koniec zwróć jeszcze uwagę, że nasi seniorzy często nie zdają sobie sprawy z istoty sytuacji lub nie potrafią się zmobilizować, dlatego też zawalczy my o nich i zmotywujemy do działania, by móc cieszyć się ich obecnością jak najdłużej.

Author: Dominika Halota

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/cwiczenia-umyslu-czyli-trening-pamieci-dla-seniorow>