



Государственное областное  
автономное учреждение  
социального обслуживания населения  
«Мончегорский комплексный центр  
социального обслуживания населения»



## Гимнастика для ума. Как помочь мозгу.

### Профилактика ухудшения памяти

В пожилом возрасте начинается снижение памяти. На первых этапах это проявляется забывчивостью, рассеянностью, позже человек забывает о недавних событиях, разговорах. Без лечения начинает страдать и долгосрочная память: «стираются» воспоминания о важных событиях, близких, деталях собственной биографии, утрачиваются навыки, появляются проблемы с узнаванием родственников, с ориентацией в пространстве. Такие нарушения проще предупредить, чем вылечить, и для пожилых людей особенно важна профилактика снижения памяти.

#### Факторы потери памяти

1. Стресс.
2. Нарушения сна.
3. Депрессия и другие психические расстройства..
4. Общие заболевания.
5. Неправильный рацион.
6. Прием некоторых медикаментов.
7. Алкоголизм.

### Рекомендации по профилактике снижения памяти

1. Тренировка. Ежедневное чтение, решение кроссвордов, упражнения на концентрацию внимания, запоминание помогают сохранять память. Хорошо стимулируют работу головного мозга непривычные действия (например, письмо другой рукой), выработка новых навыков.
2. Помощь в запоминании. Для этого можно использовать списки, короткие заметки, доски с напоминаниями, календари.
3. Техники релаксации. Рассеянность, дезориентация могут усиливаться, если человек напряжен, когда он нервничает.
4. Ежедневные прогулки. Дают новые впечатления, что стимулирует работу головного мозга, помогают сохранять ориентацию в пространстве.
5. Новые интересы. Увлечения, хобби помогают сохранять активность, вызывают эмоциональный отклик,

обеспечивают регулярную деятельность, стимулирующую работу головного мозга.

6. Мелкая моторика – вязание, вышивание, конструкторы, другие мелкие работы, требующие слаженной работы пальцев рук. Помогут поддерживать мозг в рабочем состоянии, а также разнообразят повседневную жизнь человека страдающего деменцией.
7. Организация быта. Телефон, ключи, кошелек нужно держать в одном и том же месте, чтобы их можно было легко найти.



### ✓ Пальчиковая гимнастика

- Сначала надо хорошо растереть и размять суставы. Все выполняется обеими кистями.
- Для начала надо по очереди нажимать сначала на подушечку мизинца, потом безымянного и так до большого.
- После надо сжать кулак, а затем растопырить в разные стороны пальцы.
- Потом потрите ладони друг о друга, погладите ими свои коленки.
- Затем — делаем щелбаны, каждым пальцем.
- Раскатываем шарик, сжимаем его и передаем из одной руки в другую.
- Делаем ванны — погружаем конечности в крупу или песок, перебирая их.
- Лепим из пластилина или теста.



### ✓ Упражнение — проговорить цвет, которым написан текст

Желтый, черный, красный, **зеленый**  
Синий, **красный**, желтый, **черный**  
**Черный**, желтый, **красный**, **зеленый**  
**Красный**, **черный**, **зеленый**, **синий**  
**Синий**, **зеленый**, **желтый**, **красный**  
**Желтый**, **красный**, **черный**, **красный**

### ✓ Таблица Шульте

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

Требуется взять непосредственно табличку и сосредоточиться на центральной цифре 19. Потом вы должны найти от 1 до 18, при этом фиксируя центральную цифру.