

## ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА

22 июля отмечается Всемирный день мозга. О том, как поддерживать работу мозга в пожилом возрасте, рассказывает Римма Ахатовна Галиева, заместитель директора ФФОМС РБ по организации обязательного медицинского страхования.

### КАК УСТРОЕН МОЗГ?

Головной мозг – главный орган центральной нервной системы. С его работой связаны все наши мысли, чувства, ощущения, желания и движения.

Клетки головного мозга называются нейронами – считается, что их около ста миллиардов. Между ними насчитывается около десяти триллионов связей, которые помогают нам читать, писать, смотреть, учиться, планировать, думать, чувствовать, двигаться и ежедневно решать проблемы.

Средняя масса головного мозга взрослого мужчины – 1400 граммов, женщины – 1250 граммов, что соответствует 2-2,5% массы тела. Головной мозг новорожденного весит около 350 граммов. Максимальной массы головной мозг достигает между 18 и 30 годами жизни, затем его вес постепенно уменьшается.

На 73% человеческий мозг состоит из воды. Полтора часа активного потоотделения уменьшают мозг в объеме так же, как один год старения. Если уменьшить необходимый объем жидкости всего лишь на 2%, возникнут нарушения памяти и внимания. Поэтому нужно пить достаточное количество чистой воды.

Головной мозг можно назвать командной структурой, благодаря которой работают все органы. Очень важно заранее позаботиться о профилактике заболеваний.

### КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ МОЗГА?

Врачи дают простые, но действенные рекомендации: ведите здоровый образ жизни, откажитесь от курения и алкоголя, правильно питайтесь, спите не меньше восьми часов в день. Обязательно должны быть прогулки на свежем воздухе или посильные физические нагрузки.

Не забывайте, что постоянно тренировать нужно не только тело, но и мозг. Очень полезно решать нестандартные задачи, общаться с высокоинтеллектуальными людьми, читать, решать кроссворды и разгадывать головоломки.

С возрастом нейронные связи в мозге могут нарушаться. Чтобы они



оставались крепкими, нужно делать специальные упражнения. Регулярно тренируйте память – и вы сами заметите, как улучшается ваша способность к запоминанию. Учите стихи – это занятие приносит не только пользу, но и эстетическое удовольствие. После прочтения книги или просмотра фильма перескажите сюжет вслух. Записывайте воспоминания, истории из жизни, ведите дневник. Отлично тренирует память изучение иностранных языков.

### ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ МОТОРИКУ?

Моторика – это двигательная активность организма. Развитие мелкой моторики улучшает память, внимание, речь. Для восстановления и поддержания работы мозга пенсионерам советуют регулярно выполнять определенные упражнения:

- ✓ выполнять зарядку для кистей – сгибать и разгибать их;
- ✓ тренировать отдельно каждый палец;
- ✓ лепить из пластилина, глины, соленого теста;
- ✓ рукодельничать: шить, вязать, плести;
- ✓ рисовать и раскрашивать;
- ✓ вырезать аппликации;
- ✓ собирать паззлы и конструкторы.

Уделяйте этим занятиям минимум 15-20 минут в день. Желательно делать это в компании, чтобы было с кем пообщаться и разделить радость творчества.

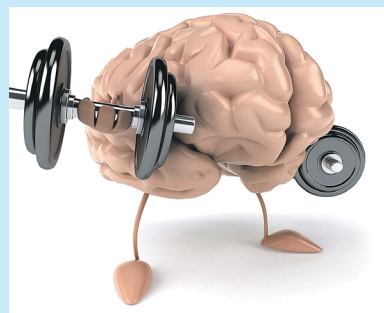
Пожилые люди больше других подвержены депрессии, а она тоже ведет к ухудшению памяти. Позитивные установки помогают справиться с любым делом. Главное – помнить, что на пенсии жизнь не заканчивается, а только начинается: дети выросли, нет необходимости ходить на работу, значит можно жить в свое удовольствие.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

**Ассоциации.** Посмотрите на облако, узор на ковре или на яркую абстрактную картинку. На что похоже то, что вы видите? Назовите не менее десяти слов (например, дом, дракон, раскрытая книга и т.д.).

**Жонглирование.** Если вы научитесь жонглировать теннисными шариками, будут более продуктивно работать области мозга, отвечающие за зрительную и двигательную активность.

**Сенсорика.** Поиграйте с внуками – положите в мешочек монетки разного достоинства, мелкие игрушки и предметы, доставайте их с закрытыми глазами и на ощупь отгадывайте, что у вас в руках. Если отключить визуальное изображение, мозг активирует больше нейронных связей.



**Рисунок наоборот.** Для развития правого полушария рекомендуется рисовать образы, перевернутые вверх ногами.

**Линия.** Возьмите белый лист бумаги и начните медленно рисовать прямую горизонтальную линию. Все ваши мысли должны быть сосредоточены только на этой линии. Если вы отвлеклись на что-то еще, сделайте маленькую черту вверх, как на кардиограмме. Высоким результатом концентрации будет результат, где в течение 3 минут вы не сделаете ни одной черты вверх.

**Чтение вслух** хорошо развивает память, способствует увеличению словарного запаса, улучшению дикции и интонации. Читать нужно не торопясь, в оптимальном разговорном темпе.

**Другой маршрут.** Специалисты рекомендуют как можно чаще менять привычные маршруты. Например, если вы обычно идете в магазин по улице, пройдите в этот раз через сквер, даже если это займет больше времени. Таким образом развивается пространственная память.