

ฝึกความจำให้สมองด้วย Neurobics

ออกกำลังกาย สมอง ด้วยวิธี Neurobics Exercise

เคยได้ยินคุณย่าคุณยายบ่นกันมัยครับว่า แก่แล้วก็เริ่ม หลงๆ ลืมๆ อย่างนี้แหละ ใช่แล้วครับ เมื่อคุณอายุมากขึ้นจะทำให้แขนงของเซลล์ประสาทเริ่มเสื่อมสภาพลง อาจส่งผลให้เราใช้สมองได้ไม่เต็มที่ แต่ ถ้าเราหมั่นฝึกการใช้สมองในส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้ หรือที่เรียกว่า Neurobics ก็จะทำให้เป็นการเพิ่มจำนวนแขนงของเซลล์ประสาทได้ไปตลอดชีวิต ส่งผลให้เรามีความจำที่ดีอยู่เสมอ สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้เร็วขึ้นนั่นเอง แล้ววิธีการออกกำลังกายสมอง หรือ Neurobics Exercise มีวิธีอย่างไร ตามมาๆ เดี่ยวจะบอก



มาออกกำลังกายสมอง ด้วยวิธี Neurobics Exercise

การออกกำลังกายสมองสามารถทำได้ทุกวันโดยการปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน วันนี้ Health จะมาแนะนำเป็นข้อๆ ให้คุณลองนำไปปฏิบัติกันดูครับ

- ลอง ใส่เสื้อผ้าโดย ไม่ลืมนตา
- สระ ผมโดยไม่ลืมนตา
- ใช้ สายตาและท่าทาง ในการสื่อสาร แทนการใช้คำพูด บนโต๊ะอาหาร

ลองใช้ประสาทสัมผัสสองอย่าง ให้ทำงานร่วม กัน เช่น

- ฟัง เพลงและสูดดม กลิ่นของดอกไม้ ไปพร้อม ๆ กัน
- ฟัง เสียงฝนตกพร้อม กับเคาะนิ้วมือ
- จ้อง มองก้อนเมฆและ บันดินน้ำมัน ไปพร้อม ๆ กัน

เปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวัน เช่น

- เดิน ทางไปทำงานด้วย เส้นทางใหม่
- ใช้ มือข้างที่ไม่ ถนัดในการรับ ประทานอาหาร
- ลอง ซอปปิ้งในร้าน ใหม่ที่ไม่เคย เข้า

คุณสามารถบริหารสมองด้วย Neurobic Exercise ได้ ทุกที่ ทุกวัน เช่น

- กิจวัตร ประจำวัน

- แปร่ง ฟันด้วยมือข้าง ที่ไม่ถนัด
- เปลี่ยนแปลง ลำดับเวลาในการ ทำกิจวัตร เช่น เดิมอาบน้ำก่อน รับประทานอาหาร ก็เปลี่ยนเป็นรับประทานอาหาร ก่อนอาบน้ำ เป็นต้น

- ที่ทำงาน

- สลับ ตำแหน่งสิ่งของ ที่อยู่บนโต๊ะ ทำงาน



