



คลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีนครินทร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

มาดูแลสมอง...

เพื่อป้องกันสมองเสื่อม

กันเถอะ



สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย
บริษัท เอไอ (ประเทศไทย) มาร์เก็ตติ้ง จำกัด

เคล็ดลับขั้นสูง กับ การบริหารสมอง

การบริหารปุ่มสมอง

1. ใช้มือขวาวางบริเวณที่ใต้กระดูกไหปลาร้าจะมีท่อนต้นๆ บนผิวหนังใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ คัดสารร่องหลุมต้นๆ 2 ช่องนี้ซึ่งห่างกันประมาณ 1 นิ้วหรือมากกว่านี้ ขึ้นอยู่กับขนาดร่างกายของแต่ละคน
2. นวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที และให้เอามือซ้ายวางไปที่ตำแหน่งสะตอ ในขณะที่นวดปุ่มสมองก็ให้กวาดตามองจากซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย และจากพื้นขึ้นเพดาน
3. จากนั้นทำสลับกับแขนและมืออีกข้าง



ประโยชน์ของการบริหารปุ่มสมอง

1. เพื่อกระตุ้นระบบประสาท และเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองให้ดีขึ้น
2. ช่วยสร้างให้ระบบการสื่อสารระหว่างสมอง 2 ซีกที่เกี่ยวข้องกับการพูด การอ่าน การเขียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การบริหารปุ่มขมับ

1. ใช้นิ้วทั้งสองข้างขนาดขมับเบาๆ วนเป็นวงกลมประมาณ 30-60 วินาที
2. กวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจากพื้นมองขึ้นไปเพดาน

ประโยชน์ของการนวดปุ่มขมับ

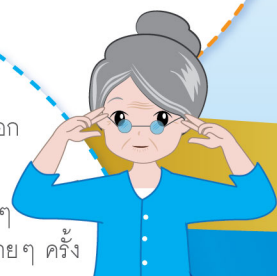
1. เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการมองเห็นให้ทำงานดีขึ้น
2. ทำให้การทำงานของสมองทั้ง 2 ซีก ทำงานสมดุลกัน

การบริหารปุ่มใบหู

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับที่ส่วนบนสุดด้านนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง
2. นวดตามริมขอบนอกของใบหูทั้ง 2 ข้าง พร้อมๆ กันให้นวดไล่ลงมาจนถึงติ่งหูเบาๆ ทำซ้ำหลายๆ ครั้ง

ประโยชน์ของการนวดใบหู

1. เพื่อกระตุ้นเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองส่วนการได้ยินและความจำระยะสั้นให้ดีขึ้น
2. สามารถเพิ่มการรับฟังที่เป็นจังหวะได้ดีขึ้น



ท่าจับแอล (ตั้งฉาก)

1. ยกมือทั้งสองข้างขึ้นมา ข้างหนึ่งให้ทำท่าจับอีกข้าง
2. ทำนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ตั้งฉากกันเป็นรูปตัวแอล(L) ดังรูป ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง



ประโยชน์ของการบริหารท่าจับแอล

1. เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกัน
2. เพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก
3. เพื่อกระตุ้นสมองเกี่ยวกับการสั่งการให้ทำงานสมดุล
4. เพื่อกระตุ้นการทำงานความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

ท่าโป้ง-ก้อย

1. ยกมือทั้งสองข้าง ข้างหนึ่งทำท่าโป้งอีกข้าง ทำท่าก้อย ดังรูป
2. ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง



ประโยชน์ของการบริหารท่าจับโป้ง-ก้อย

1. เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุล
2. เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณกะระยะ
3. เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการตีตยี้ด

การเคลื่อนไหวสลับข้าง

ท่าแตะจมูก-แตะหู

1. มือขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว่กัน)
2. เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่จมูกทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง



ประโยชน์ของการบริหารท่าแตะจมูก-แตะหู

ช่วยให้มองเห็นภาพด้านซ้ายและขวาดีขึ้น

ท่าแตะหู

1. มือขวาอ้อมไปที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา
2. เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา ส่วนมือขวาอ้อมไปจับหูซ้ายทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง



ประโยชน์ของการบริหารท่าแตะหู

1. เพื่อกระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา
2. เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณกะระยะ
3. เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจเกิดการตีตยี้ด

เคล็ดลับขั้นสูง กับ การบริหารสมอง

ท่าผ่อนคลาย

ยื่นใช้มือทั้ง 2 ข้างประกบกันในลักษณะพนมมือเป็นรูปดอกบัวตูม โดยให้นิ้วทุกนิ้วสัมผัสกันเบาๆ พร้อมกับหายใจเข้า-ออก ทำท่านี้ประมาณ 5-10 นาที



ประโยชน์ของการบริหาร

ท่าผ่อนคลายทำให้เกิดสมาธิเป็นการเจริญสติ

รวบรวมและจัดทำโดย คณะทำงานคลินิกผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

1. รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงปณิตา ลิ้มปะวัฒน์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อัมพรพรรณ ชีรานุตร
3. เกษัชกรหญิง ทิพย์วดี รัตนขวานนท์

มาดูแลสุขภาพสมองเพื่อป้องกันสมองเสื่อมกันเถอะ

ภาวะสมองเสื่อมพบมากในคนสูงอายุ แต่ไม่ได้หมายความว่าคนสูงอายุทุกคนต้องมีภาวะสมองเสื่อมการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจอย่างถูกวิธี จะเป็นหนทางที่ช่วยป้องกันหรือลดความรุนแรงของการเกิดภาวะสมองเสื่อม

การออกกำลังกายสมองก็เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยป้องกันหรือลดความรุนแรงของการเกิดภาวะสมองเสื่อม ดังนั้นเราดูแลสุขภาพสมองอย่างถูกวิธีกันเถอะ



เคล็ดลับพื้นฐาน ได้แก่ การรักษาร่างกายให้แข็งแรง โดยเฉพาะรักษาให้ระบบไหลเวียนเลือดให้ทำงานได้ดี ได้แก่ การดูแลหัวใจ เลือด และหลอดเลือด

ข้อ 1

เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมได้แก่อาหารต่อไปนี้

อาหารไขมันต่ำ เช่น ข้าว ปลา ผัก ผลไม้ที่มีวิตามินซีและโปรตีน อาหารด้วยวิธีนี้ อย่างแทนการผัดและทอด



อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ วิตามินอี เช่น ผักสด ผลไม้สด จมูกข้าวสาลี ถั่ว (รับประทานแต่พอเหมาะ)

อาหารที่มีสารช่วยการทำงานของสมอง เช่น ปลาซอลัน ปลาแซลมอน ข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย ผักใบเขียว ถั่วเหลือง ไข่ขาว เต้าหู้

ข้อ 2

การออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม



1. ควรออกกำลังกายแอโรบิก คือให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายติดต่อกัน อย่างน้อย 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิก การเล่นห่วงฮูลาฮูป

เคล็ดลับชั้นกลาง การดูแลพัฒนาสมองประกอบด้วย

ข้อ 1

การทำจิตใจให้เบิกบาน มีหลายวิธี เช่น

1. ออกไปพบปะสังสรรค์เป็นประจำกับ เพื่อน ญาติ หรือทำงานเป็นอาสาสมัคร
2. หางานทำในยามว่าง เช่น เขียนจดหมาย ซ่อมแซมของใช้ บ้านที่กรังต่างๆ



ข้อ 2

หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้เสียสุขภาพ เช่น

1. หลีกเลี่ยงน้ำตาล หรืออาหารที่มีรสหวาน โดยทั่วไปน้ำตาลไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชา
2. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากไม่ใช้สารเสพติด
3. หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บของศีรษะ
4. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีผลต่อสมอง เช่น ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ

เคล็ดลับขั้นสูง

ได้แก่ การฝึกเพื่อให้จำได้และลดสับสนในสมอง

มาเริ่มกันที่ เคล็ดลับช่วยจำ

1. จุดบันทึกกิจกรรมที่จะทำในแต่ละวัน
2. พูดออกมาดังๆ ว่า มีกิจกรรมอะไรที่จะทำในแต่ละวัน
3. ติดสิ่งที่ทำในที่ที่มองเห็นง่าย เช่น ตู้เย็น ประตูบ้าน
4. เก็บสิ่งของต่างๆ ให้เป็นที่
5. อย่าทำอะไรหลายอย่างพร้อมกัน
6. มีสติเสมอ ขณะทำกิจกรรมแต่ละอย่าง

เคล็ดลับสมองกับการฝึกคิดเลข

การฝึกคิดเลข กับโจทย์เลขบวกลบที่ไม่ยากควรทำเป็นประจำทุกวัน

$$\begin{array}{cccc}
 15+5 = & 6+8 = & 9-3 = & 8+5 = & 17-9 = \\
 9+13 = & 15+5 = & 6+8 = & 13+1 = & 10-14 = \\
 11+11 = & 9+13 = & 20-6 = & 10-4 = & 14-2 = \\
 23-8 = & 11+11 = & 7+9 = & 9-6 = & 16+9 = \\
 8-2 = & 23-8 = & 5-3 = & 14-5 = & \\
 9-3 = & 8-2 = & 7+9 = & 18+0 = &
 \end{array}$$

ดูสิท่านใช้เวลาแต่ละวันเป็นอย่างไร และตอบได้ถูกมากแค่ไหน

เคล็ดลับสมองกับการฝึกจำคำศัพท์

1. ก่อนอื่นให้จำคำศัพท์ต่อไปนี้ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ภายในเวลา 2 นาที
2. ให้พูดคำศัพท์ที่จำได้ทั้งหมด ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้ทดสอบใช้วิธีเช็คคำได้จากแบบทดสอบ

ยางลบ	บันได	ไม้กวาด	ประตูบ้าน
แชมพู	ผ้าห่ม	โทรศัพท์	กระดาษ
ห้องครัว	ข้าวต้ม	ถ้วยเตี้ย	ผงซักผ้า
หลอดไฟ	แว่นตา	ผ้าห่ม	หมอน
ผ้าม่าน	กล้วย	เสื้อแขนยาว	กะละมัง

วันนี้ท่านจำคำศัพท์ได้ที่คำ ???

เคล็ดลับขั้นสูงกับการทำกิจกรรมที่แปลกใหม่

การทำกิจกรรมที่แตกต่างจากเดิม พบว่าช่วยในการกระตุ้นสมองให้เพิ่มเครือข่ายสาขาของการติดต่อมากยิ่งขึ้น (วิธีนี้ใช้สำหรับผู้ที่ยังไม่มีความรู้สมองเสื่อม) ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่

1. เปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น จัดห้องใหม่ เปลี่ยนเส้นทางเดินทางใหม่
2. หยิบของในที่มืด หลับตาอาบน้ำ หรือหลับตาแต่งตัว
3. รับประทานอาหารด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด
4. ฟังเพลงที่ไม่เคยได้ยินแล้วหัดร้องจนร้องได้
5. บวกลบเลขทะเบียนรถคันหน้า
6. อ่านตัวหนังสือข้างทางขณะเดินทาง

