

## **Тренировка памяти у пожилых людей**

Память может подвергаться некоторым изменениям с возрастом. Для улучшения памяти у пожилых людей с помощью упражнений и специальной гимнастики можно поддерживать и улучшать когнитивные функции мозга. Важно понимать, что регулярные тренировки ума могут содействовать сохранению и укреплению памяти даже в пожилом возрасте.

Исследования показывают, что всего несколько минут в день достаточно, чтобы эффективно тренировать память. Процессы памяти контролируются и выполняются мозгом. Каждый из нас имеет в своем распоряжении до 100 миллиардов нервных клеток, которые создают сложные нервные структуры. Они отвечают за запоминание важной информации, выполнение сложных движений или, например, освоение нового хобби. При узнавании чего-то нового, наш мозг автоматически создает новые связи между нейронами, создавая структуры, в которых хранятся новые знания.

Тренировка мозга так же важна, как и тренировка тела. Ведь человеческая память во многом похожа на мышцы – если мы не прикладываем к ней систематических усилий, она быстро ослабевает и начинает давать сбои. Тренировки каждый день и по 5 минут сохраняют ее в отличной форме, особенно это важно для людей пожилого возраста, чтобы минимизировать риск появления старческой деменции. Такая тренировка памяти очень важна при болезни Альцгеймера.

### **Советы для тренировки мозга и памяти пожилого человека**

1. **Развивайте новые навыки.** Изучение чего-то нового, например, игры на музыкальном инструменте, изучение иностранного языка или занятия рукоделием стимулируют активность мозга и помогают улучшить память.
2. **Кроссворды и головоломки.** Решение кроссвордов, sudoku, шарад, головоломок и других интеллектуальных задач требует аналитического мышления, что способствует тренировке памяти и умственной активности.
3. **Обучение мнемонике.** Мнемоника — это методы запоминания информации с помощью ассоциаций, рифмовок и образов. Изучение таких техник может сильно помочь улучшить способность запоминания.
4. **Слушайте музыку.** Музыка имеет положительное влияние на мозг, способствуя активации различных областей и улучшая когнитивные функции.
5. **Читайте книги.** Чтение книг стимулирует воображение и способствует активной работе мозга, помогая улучшить память и когнитивные способности.

**И будьте, пожалуйста, здоровы!**