

КОГНИТИВНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

1 МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

ПОМАССИРУЙТЕ МОЧКИ УШЕЙ, ЗАТЕМ ВСЮ УШНУЮ РАКОВИНУ. В КОНЦЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗОТРИТЕ УШИ РУКАМИ.

2 ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ

МЕДЛЕННО ШАГАЙТЕ НА МЕСТЕ, ПОПЕРЕМЕННО ДОТРАГИВАЯСЬ ТО ПРАВОЙ, ТО ЛЕВОЙ РУКОЙ ДО ПРОТИВОПОЛОЖНОГО КОЛЕНА. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 12 РАЗ

3 УХО-НОС

ЛЕВОЙ РУКОЙ ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА КОНЧИК НОСА, А ПРАВОЙ РУКОЙ ЗА ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ УХО. ОДНОВРЕМЕННО ОТПУСТИТЕ УХО И НОС, ХЛОПНИТЕ В ЛАДОШИ, ПОМЕНЯЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК С ТОЧНОСТЬЮ ДО НАОБОРОТ.

4 КОЛЕЧКО

ПООЧЕРЕДНО И КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ПЕРЕБИРАЙТЕ ПАЛЬЦЫ РУК, СОЕДИНЯЯ В КОЛЬЦО С БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО УКАЗАТЕЛЬНЫЙ, СРЕДНИЙ, И Т. Д. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ В ПРЯМОМ И ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ. ВНАЧАЛЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ КАЖДОЙ РУКОЙ ОТДЕЛЬНО, ЗАТЕМ ВМЕСТЕ.

5 ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА

НАРИСУЙТЕ В ВОЗДУХЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ ЦИФРУ 8 ТРИ РАЗА СНАЧАЛА ОДНОЙ РУКОЙ, ПОТОМ ДРУГОЙ, ЗАТЕМ СОЕДИНИВ РУКИ В ЗАМОК ОБЕИМИ РУКАМИ ВМЕСТЕ. СЛЕДИТЕ ГЛАЗАМИ ЗА ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ РУК, НАЧИНАЯ ОТ ЦЕНТРА ВОСЬМЕРКИ.

6 ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ

ПОЛОЖИТЕ НА СТОЛ ЧИСТЫЙ ЛИСТ БУМАГИ. ВОЗЬМИТЕ В ОБЕ РУКИ ПО КАРАНДАШУ ИЛИ ФЛОМАСТЕРУ. НАЧНИТЕ РИСОВАТЬ ОДНОВРЕМЕННО ОБЕИМИ РУКАМИ ЗЕРКАЛЬНО СИММЕТРИЧНЫЕ РИСУНКИ, БУКВЫ

7 ДОМИК

СОЕДИНИТЕ КОНЦЕВЫЕ ФАЛАНГИ ВЫТЯНУТЫХ ПАЛЬЦЕВ РУК. ПАЛЬЦАМИ ПРАВОЙ РУКИ С УСИЛИЕМ НАЖМИТЕ НА ПАЛЬЦЫ ЛЕВОЙ, ЗАТЕМ НАОБОРОТ. ОТРАБОТАЙТЕ ЭТИ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ КАЖДОЙ ПАРЫ ПАЛЬЦЕВ ОТДЕЛЬНО

8 ТРЕНИРОВКА ОБЪЕМА ВНИМАНИЯ: ТЕСТ ШУЛЬТЕ

ВЫ ВИДИТЕ 5 МАТРИЦ ИЗ 25 КЛЕТОК (5*5), В КОТОРЫХ В СЛУЧАЙНОМ ПОРЯДКЕ НАНЕСЕНЫ ЧИСЛА ОТ 1 ДО 25. ВАМ НЕОБХОДИМО ОТЫСКАТЬ И ПОСТАВИТЬ ПО ПОРЯДКУ ВСЕ ЧИСЛА.

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

9 ТРЕНИРОВКА КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ: ТЕСТ СТРУПА

ПРЕДЛАГАЮТСЯ СОЧЕТАНИЯ НАЗВАНИЙ ОСНОВНЫХ ЦВЕТОВ, ГДЕ ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА И ЦВЕТ ШРИФТА ЧАСТЬЮ СОВПАДАЮТ, ЧАСТЬЮ НЕТ. НУЖНО БЫСТРО ЧИТАТЬ ПРО СЕБЯ СЛОВА И НАЗЫВАТЬ ВСЛУХ ЦВЕТ ШРИФТА. ТО ЕСТЬ: НАПИСАНО КРАСНЫМ «СИНИЙ», А СКАЗАТЬ НАДО «КРАСНЫЙ».

красный

желтый

черный

красный

черный

желтый

красный

синий

желтый

красный

зеленый

желтый

ОГБУ «УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ОСИНСКОМ РАЙОНЕ»

ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ



2024 г.

ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ СТРОИТСЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НА НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫХ МЕТОДАХ.

ИМЕННО С ИХ ПОМОЩЬЮ СОХРАНЯЕТСЯ И УВЕЛИЧИВАЕТСЯ КОГНИТИВНЫЙ РЕЗЕРВ – ОБЪЕМ ФУНКЦИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ЗАПОМИНАТЬ ИНФОРМАЦИЮ, ПРАВИЛЬНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВО ВРЕМЕНИ, ВЫПОЛНЯТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ.

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ СВОЮ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ТИПАХ И ТЯЖЕСТИ КОГНИТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ (КР) И ВКЛЮЧАЮТ:

- **ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ**
- **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**
- **КОГНИТИВНУЮ СТИМУЛЯЦИЮ**
- **УМСТВЕННУЮ И СОЦИАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ**



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — ЭТО ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ СНИЗИТЬ ТЕМП РАЗВИТИЯ ДЕМЕНЦИИ И УЛУЧШИТЬ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ВСЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА НЕСКОЛЬКО ВИДОВ:

- **АЭРОБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**
- **АНАЭРОБНАЯ (СИЛОВАЯ) ФИЗИЧЕСКАЯ**
- **АКТИВНОСТЬ СТРЕТЧИНГ (УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ)**
- **УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ТРЕНИРОВКУ БАЛАНСА**

АЭРОБНАЯ АКТИВНОСТЬ

УМЕРЕННЫЕ: ХОДЬБА, ПЛАВАНИЕ, АКВААЭРОБИКА, ТАНЦЫ, ПЕШИЙ ТУРИЗМ, ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО РОВНОЙ МЕСТНОСТИ, РАБОТА В САДУ
ИНТЕНСИВНЫЕ: БЕГ, ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ В ГОРУ

АНАЭРОБНАЯ (СИЛОВАЯ) АКТИВНОСТЬ

АКТИВНОСТЬ НАПРАВЛЕНА НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ И ОБЪЕМА МЫШЦ
УПРАЖНЕНИЯ ТАКЖЕ ПОМОГАЮТ КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ И СНИЖАТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА ДЕМЕНЦИИ.

СТРЕТЧИНГ

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ НАПРАВЛЕННЫ НА УЛУЧШЕНИЕ ГИБКОСТИ И РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ. ПРИ ТАКИХ ЗАНЯТИЯХ ЧЕРЕДУЮТСЯ НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ.

УПРАЖНЕНИЯ НА БАЛАНС

МОГУТ ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАДЕНИЯ, ОДНУ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОБЛЕМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. ХОРОШИМ ВАРИАНТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ГИМНАСТИКА ТАЙ-ЧИ. УПРАЖНЕНИЯ УЛУЧШАЮТ ПОХОДКУ, ПОМОГАЮТ БОРОТЬСЯ С ГОЛОВОКРУЖЕНИЯМИ И СНИЖАЮТ РИСК ПАДЕНИЙ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- **УПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКА**
- **ОГРАНИЧЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРНОЙ ПИЩИ**
- **СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛ**
- **ОГРАНИЧЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА**
- **УПОТРЕБЛЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ**
- **УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**
- **СОХРАНЕНИЕ ВОДНОГО БАЛАНСА**
- **УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НЕОБХОДИМО СВЕСТИ К МИНИМУМУ**