10 กิจกรรม กระตุ้นสมองให้แอคทีฟสุด ๆ

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ค. 2556

1. เต้นรำ

ช่วยป้องกันไม่ให้สมองทำงานถดถอย เพราะการเต้นรำเป็นการผสานกิจกรรมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นสามปัจจัยหลักของการป้องกันสมองเสื่อม ไม่ว่าจะเป็นการเต้นแอโรบิก การเต้นลีลาศจังหวะชะชะชา แทงโก้ หรือการเต้นตามจังหวะเพลงสนุก ๆ เร็ว ๆ ก็ช่วยได้เช่นกัน

2. เม้าท์กับเพื่อน

มีการวิจัยพบว่าความเครียดที่เกิดจากความเหงาจะก่อให้เกิดภาวะคอร์ติซอลมากเกิน ซึ่งส่งผลให้ประสิทธิภาพของสมองลดลง ดังนั้น การคลายเครียดด้วยการหันไปพูดคุยเรื่องสัพเพเหระกับเพื่อนก็จะช่วยให้บรรเทาความเครียด นอกจากนี้ระหว่างที่เราพูดคุยอาจมีเรื่องให้หัวเราะและยิ้มซึ่งจะช่วยให้คนเราคลายเครียดได้

3. สลับมือบริหารสมอง

ลองใช้มือข้างที่ไม่ถนัดทำกิจกรรมง่าย ๆ เช่น แปรงฟัน หรือหวีผม จะช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้งานให้แอคทีฟขึ้น

4. เปลี่ยนเส้นทางใหม่ ๆ ในการเดินทาง

ลองเดินไปในที่ไม่เคยเดิน หรือเดินทางที่ไม่เคยไป อาจเปลี่ยนเส้นทางกลับบ้าน จะช่วยให้สมองของสาว ๆ ได้คิด และมีโอกาสพบกับสิ่งใหม่ ๆ

5. สลับวิธีอ่าน

ลองอ่านหนังสือออกเสียงให้เพื่อน หรือคนใกล้ชิดฟัง แล้วสลับบทบาทกัน ลองเป็นผู้ฟังบ้าง เพราะขณะอ่านออกเสียงจะใช้วงจรในสมองคนละส่วนกับวงจรที่ใช้ขณะอ่านในใจ การอ่านออกเสียงจะไปกระตุ้นสมองชั้นนอกซีรีเบลลัมทั้งซีกซ้ายและขวาให้ทำงานไปพร้อมกัน

ขณะที่อ่านในใจจะกระตุ้นสมองชั้นนอกซีกซ้ายเพียงส่วนเดียวเท่านั้น
ส่วนการฟังสมองชั้นนอกจะได้รับการกระตุ้นทั้งซีกซ้ายและขวา

6. จัดบ้านใหม่

ลองปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น จัดบ้าน จัดสวน เปลี่ยนเฟอร์นิเจอร์ใหม่
จะช่วยพัฒนาสมองซีกซ้ายทางด้านความคิดสร้างสรรค์เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม

7. คำนวณ เล่นเกม

การคิดเลข คำนวณแบบง่าย ๆ คะเนระยะทาง หรือเล่นเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากล้อม สแครบเบิล
เกมซูโดกุ ต่อจิ๊กซอว์ ฯลฯ เกมเสริมทักษะความคิดเหล่านี้จะกระตุ้นให้สมองทำงานและมีการพัฒนาตลอดเวลา
ลดภาวะการเกิดอัลไซเมอร์หรือโรคความจำเสื่อมได้

8. เรียนภาษาที่สอง

การพูดภาษาที่สองนอกจากภาษาแม่ตั้งแต่เด็ก ช่วยเสริมกระบวนการพัฒนาของวงจรประสาทในสมอง
ซึ่งจะส่งผลดีต่อคุณภาพของสมองเมื่ออายุมากขึ้น

9. บริหารนิ้ว

การใช้นิ้วทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเล่นเปียโน ดีดกีตาร์
หรือบริหารนิ้วโดยพับข้อนิ้วชี้และนิ้วนางพร้อมกัน สลับพับข้อนิ้วกลางและนิ้วก้อย ล้วนส่งผลดีต่อสมอง
เนื่องจากนิ้วมือเต็มไปด้วยเส้นประสาทและเส้นเลือดที่สัมพันธ์ไปกับการทำงานของสมองนั่นเอง

10. บริหารเท้า

เท้าเป็นแหล่งรวมประสาทและเส้นเลือดของร่างกาย ก่อนลุกจากที่นอนตอนเช้าควรบริหารนิ้วเท้า
ด้วยการขยับนิ้วหัวแม่เท้าขึ้นและลง และขยับเท้าเพื่อยืดเส้นยืดสาย คุณจะรู้สึกได้ว่าเช้าวันนั้นสดชื่น
กระปรี้กระเปร่า พร้อมที่จะทำงานมากขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Modern MOM