

Механизм мозговых дисфункций и слабоумия:

После 60 лет наблюдается постепенная потеря объема и веса мозга, теряются клетки мозга, отмирают отростки нейронов. Большую часть потерянного веса составляет вода.

Это приводит к ухудшению когнитивных (познавательных) способностей: мышления, пространственной ориентации и вербальной памяти. Все это встречается у многих пожилых людей.

В возрасте 65 – 70 лет умственные способности падают на 10 – 15%. Выше процент – у мужчин.

Важны профилактические мероприятия, которые увеличат продуктивную деятельность мозга человека. Поэтому для получателей социальных услуг

пожилого возраста реализуется программа: «Ясный ум – счастливая старость»

**Не оставайтесь наедине со своими переживаниями и проблемами.
Мы рады вам помочь!**

Наш адрес:

**п.Новонукутский, ул.Гагарина 9,
(здание почты), 2 –й этаж, каб. №6
Эл.почта: nadomu15@mail.ru**



**Управление социальной защиты,
социального обслуживания населения
по
Нукутскому району**

*Отделение социального обслуживания
на дому.*

**«Ясный ум –
счастливая старость».**



Психолог: Белоусова Ж.А.

2025г.

Программа «Ясный ум – счастливая старость»

1. Тестирование «Миниког»

Оценка наличия выраженности когнитивных нарушений;

2. Умственные тренировки:

Решение логических задач и головоломок, разгадывание кроссвордов, сканвордов, sudoku, собирание пазлов.

3. Нейрогимнастика

Выполнение упражнений руками, пальцами с целью развития мозговой активности. Межполушарное развитие.

4. Групповые занятия

Целью - развитие коммуникативных навыков и позитивных эмоций.

Рекомендации

- ✓ Тренируйте рабочую память. Например, перечисление дней недели, времен года, месяцев, в обратном порядке.
- ✓ Читайте книги, особенно с пересказом событий, сюжетных линий. Во время чтения работает зрительная и моторная память.
- ✓ Заучивайте стихи.
- ✓ Создавайте позитивное настроение. Депрессии ведут к ухудшению памяти.
- ✓ Полноценно отдыхайте, сон позволяет усвоить информацию, перенести ее из временной памяти в долгую.
- ✓ Занимайтесь спортом, он усиливает рост нервных

клеток в гиппокампе, который отвечает за запоминание и пространственное ориентирование. улучшает кровоснабжение мозга.

- ✓ Питайтесь правильно: черный и зеленый чай помогает сохранить ацетилхолин, которые передают нервные импульсы от клетки к клетке в мозг, понижение калорий на 30 % позволяет значительно улучшить память, магний улучшает память, особенно у пожилых людей. Содержится в темно-зеленых листовых овощах, бобовых и орехах.
- ✓ Занимайтесь творчеством, полезны занятия музыкой, пение, обучение игре на музыкальных инструментах, рисование и вязание.

