

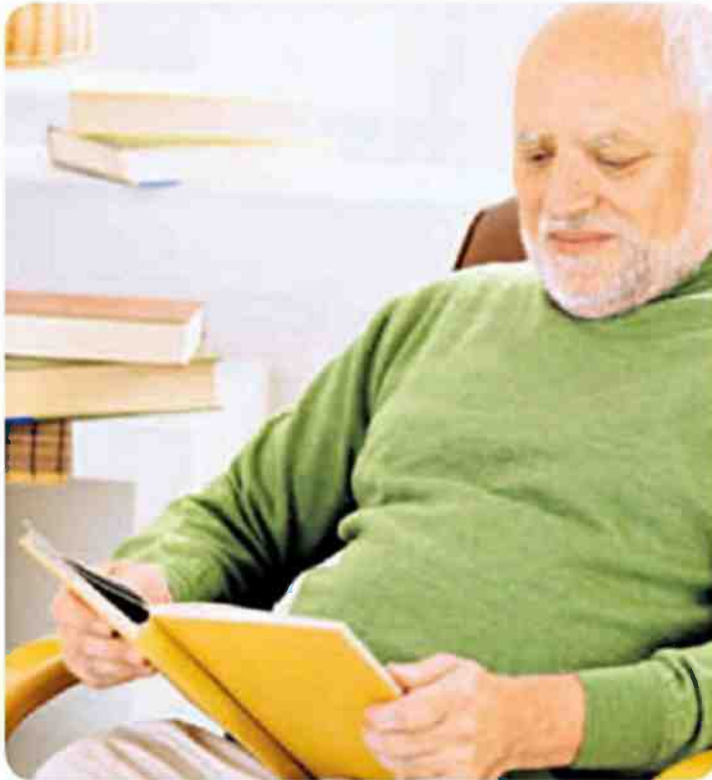
עצות ורעיונות
לחיים בריאים יותר
מאת שיר-לי גולן
shirgos@gmail.com

גזור ושמור

לשפר את הזיכרון בגיל הזהב

סודוקו
ותשבצים עכשיו:
לשפר את הזיכרון
בגיל השלישי

2



הירידה בתפקוד הזיכרון היא חלק בלתי נפרד מתהליך ההזדקנות שכל אחד מאיתנו עובר או יעבור אם יאריך ימים. השינויים מתבטאים בכך שהזיכרונות המוקדמים יותר, שכבר מאוחסנים באזור במוח המיועד לזיכרון לטווח הארוך, נשלפים טוב יותר לעומת זיכרונות חדשים. ליאת שבילי, מרפאה בעיסוק ב"נופי ירושלים", מספרת שאחד מכל ארבעה אנשים מעל גיל 65 סובל ממצב הגורם לפגיעה בזיכרון. כיצד מטפלים בניוון בתפקוד הזיכרון בבני גיל הזהב?

תרגילים לאימוץ המוח ולשיפור הזיכרון: סודוקו, תשבצים, אפליקציות לתרגול בסמארטפון או בטאבלט או משחק עם הנכדים. כל אחד מאלה יכול לאמץ את הזיכרון ולשפר אותו. קריאת ספרים: יש סיבה לכך שגדולי ישראל ורבנים הצליחו לשמור על זיכרון ברמה כל כך גבוהה. ספר טוב מאמץ את יכולת הזיכרון ומפעיל אזורים שונים במוח התורמים גם לשיפור הריכוז ויכולת ההקשבה. איך ניתן לשפר את הריכוז?
● בזמן שרוצים להתרכז, מבצעים בכל פעם פעולה אחת בלבד.
● כדי לזכור למשל אם נעלנו

את הדלת, כדאי לשבור את האוטומטיות שבפעולה. כלומר, להתרכז ואפילו להגיד בקול - "נעלתי את הדלת", "כיביתי את הגז".

● ככל שמפעילים כמה חושים יחד, רמת הריכוז עולה - כשסוגרים את דלת המכונית רואים ושומעים.

איך משפרים זיכרון של שמות?
● לחזור מיד ובקול רם על השם, להתבונן על האדם ומה מאפיין אותו.
● לבנות סיפור קצר סביב השם שיזכיר לנו מיהו האדם ("איילת היא חיילת").
● חלוקה להברות.