

เทรน สมอง

ให้ไกล

อัลไซเมอร์

วิธี “ใช้งานสมอง” ให้ตื่นตัว
ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อมจนอายุ 100 ปี
ด้วย “การปฏิวัติสมอง” สว่างแจ่มใส ไร้ชรา

เทรนสมองให้ไกลอัลไซเมอร์ / คาโต้ โทะ

WL100 ๓919๗ 2561 ๑.1



Barcode *10049102*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

นายแพทย์คาโต้ โทะชิโนะริ เจียน
โมริตะ โทมิ 11๒๘

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ _____ (14)

บทนำ _____ 1
จงใช้สมองเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยง
ของภาวะสมองเสื่อม _____ 2

**บทที่ 1 เป้าหมาย 5 ประการในการ “ปฏิบัติสมอง”
ที่สามารถปฏิบัติได้ทันที** _____ 7

เป้าหมายที่ 1 ฝึกประสิทธิภาพความจำ
เพื่อป้องกันโรคหลงลืม _____ 8

เป้าหมายที่ 2 ฝึกจดจำตำแหน่งสิ่งของเพื่อลดระยะเวลา
ในการหาสิ่งของ _____ 10

เป้าหมายที่ 3 เคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน
เพื่อฝึกประสิทธิภาพทางความคิด _____ 12

เป้าหมายที่ 4 พุดคุยกับคนรอบข้างด้วยความสนุกสนาน
เพื่อกระตุ้นฮิปโปแคมปัส _____ 14

เป้าหมายที่ 5 ฝึกประสิทธิภาพการรับรู้เพื่อกระตุ้น
ความอยากรู้อยากเห็นให้เต็มที่ _____ 16



บทที่ 2 สมอังก้อยาก “เจริญเติบโตตลอดชีวิต!” 19

การเจริญเติบโตของสมอังก้อยเปรียบเสมือน	
การแตกกิ่งก้านสาขาของต้นไม้ _____	20
รู้จัก “8 หน้าที” ของสมอ _____	21
สมอังก้อยประกอบด้วยเซลล์อันล้ำค่า	
ที่ใช้เท่าไรก็ไม่หมด _____	25
สมอังก้อยทำงานตลอดชีวิต ไม่มีคำว่าปลดเกษียณ _____	28
สมอังก้อยอยากให้เรา “ใช้งานมันมากๆ” _____	31
ถ้าทำแต่เรื่องที่คุณเคยบ่่อยๆ สมอังก้อยก็จะขี้เกียจ _____	33
“เสียเวลา” ในชีวิตประจำวันบ้าง	
ดีกว่ามุ่งแต่จะใช้ชีวิตประจำวันอย่างสมบูรณแบบ _____	35
คุณสมบัตินี้ของสมอ “4 ประการ” _____	37

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมอแก่เสื่อม ① _____ 40

แม้อายุจะย่างเข้า 90 ปีแล้ว แต่ก็ยังกระชุ่มกระชวย
เพราะสมอังก้อยมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง _____ 40



บทที่ 3 เมื่ออายุ 60 ปี สมอของผู้หญิงจะแข็งแรงขึ้น ขณะที่สมอของผู้ชายอ่อนแอลง _____ 43



ทำไมสมอของผู้หญิงและผู้ชายจึงต่างกัน _____ 44

สมอของผู้หญิง “ยืดหยุ่น” ต่อการเปลี่ยนแปลง ขณะที่

สมอของผู้ชาย “อ่อนไหว” ต่อการเปลี่ยนแปลง _____ 46

ทำไมผู้หญิงถึงมีความสนุกกับการลดน้ำหนัก

ทั้งที่ล้มเหลวหลายครั้ง _____ 48

“ฝึกสมอ” ป้องกันภาวะสมอเสื่อม

ด้วยการ “ทำงานบ้าน” _____ 50

“การเคลื่อนไหวเพื่อรักษาสมอรูปร่างกาย”

คือเคล็ดลับสุขภาพ _____ 52

ชะลอความชราของสมอด้วยการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วย

ความอยากรู้อยากเห็น _____ 54

การเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังด้วยท่าทางต่าง ๆ

ช่วยกระตุ้นสมอบริเวณกลางกระหม่อม _____ 56

การพูดคุยกับคนรอบข้างช่วยกระตุ้นประสิทธิภาพ

สมอ _____ 58

การสนทนาที่ไม่ลงรอยกันระหว่างสามีภรรยา

เป็นการฝึกสมอที่ดี _____ 60

ฝึกกล้ามเนื้อแสดงความรู้สึกของใบหน้า

ด้วยการจับกลุ่มพูดคุยแบบที่ผู้หญิงชอบทำ _____ 62

ถนอมสมอให้อ่อนเยาว์ด้วยการแสดงความรู้สึกตื่นเต้น

ต่อเพศตรงข้าม _____ 64

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมอเสื่อม ② _____ 66

“สิ่งสำคัญ 5 ประการ” ที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ของคนวัยเกษียณ _____ 66

บทที่ 4 กฎ 12 ประการ กระตุ้นสมองให้มีชีวิตชีวา
ในชีวิตประจำวัน _____ 69

1. สร้างความเคยชินใหม่ๆ _____ 70
2. ตื่นนอนภายในเวลาที่กำหนด
เพื่อทำ "กิจกรรมยามเช้า" _____ 72
3. สร้างกิจกรรมในแบบฉบับของตัวเอง
เพื่อยกระดับความตื่นตัวในยามเช้า _____ 74
4. ทำจิตใจให้เบิกบานเสมอ _____ 76
5. เปลี่ยนเครื่องแต่งกายวันละครึ่ง
เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ _____ 78
6. ลองใส่ "ชุดชั้นในแบบเซ็กซี่" _____ 80
7. จัด "เวลาน้ำชา" เพื่อให้รางวัลตัวเองและผู้อื่น _____ 82
8. ชื่อของฝากคนที่บ้าน _____ 84
9. ช่วยทำงานบ้าน _____ 86
10. ตั้ง "โจทย์" ให้มืออาหารค่ำ _____ 88
11. ลองใช้มีดหันผัก เพื่อ "สลัป"
ให้เซตบรอดมันนีอื่นทำงาน _____ 90
12. ใช้เวลานานๆ กับการทำกิจกรรมบางอย่าง _____ 92

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม ③ _____ 94

"สมองที่ไม่สามารถจัดระเบียบได้" บ่งชี้ว่าความรู้สึกลึก
เชิงปริภูมิเสื่อมประสิทธิภาพ _____ 94



บทที่ 5 กฎ 12 ประการ เพิ่มประสิทธิภาพความจำ ด้วยการนำ “ตัวเลข” มาใช้ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น 97

1. ใช้เศษสตางค์เมื่อซื้อของ _____ 98
2. ใช้อุปกรณ์ชั่ง ตวง วัดเวลาทำอาหาร _____ 100
3. ใช้นาฬิกาจับเวลาตั้งเวลาเตือน
“เปิด-ปิดสมอง” _____ 102
4. กำหนดเวลาในการทำกิจกรรม
อย่างใดอย่างหนึ่ง _____ 104
5. จัดตารางกิจกรรมประจำวัน _____ 106
6. เขียนบันทึกประจำวันต่อเนื่องทุกปี _____ 108
7. ทำ “กราฟชีวิตประจำวัน” _____ 110
8. เขียน “พันธกิจ 10 ประการ” _____ 112
9. เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเองสั้นๆ
ภายในเวลา 1 นาที _____ 114
10. ใช้ “50 คำ” แนะนำตัวเอง _____ 115
11. ศึกษาประวัติครอบครัว
โดยวาด “แผนภูมิครอบครัว” _____ 117
12. วาดแผนที่จากบ้านไปยังที่ต่างๆ _____ 119

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม ④ _____ 122

“การใช้ชีวิตจำเจ” คือการทำร้ายสมอง _____ 122



บทที่ 6 กฎ 11 ประการ เสริมสร้างความรู้สึก เห็นอกเห็นใจให้สมบูรณ์ ด้วยการเติมรอยยิ้ม

และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในชีวิตประจำวัน _____	125
1. รับมือกับปัญหาความสัมพันธ์ _____	126
2. กินอาหารมื้อใหญ่ร่วมกัน _____	128
3. สร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น _____	129
4. ฝึกสมองด้วยการทำเพื่อผู้อื่น และทำเพื่อตนเองอย่างสมดุลกัน _____	131
5. เปลี่ยนแปลงตัวเองและลงสลับบทบาทตัวเอง กับผู้อื่นดูสักวัน _____	133
6. ให้รางวัลตอบแทนคุณชีวิตด้วยการบีบนิ้วให้กัน _____	135
7. คิดถึงข้อดี 3 ข้อเกี่ยวกับคนที่ไม่ชอบ _____	136
8. สนุกกับการสร้างบทสนทนากับหลานตัวน้อย _____	138
9. ผูกมิตรกับหลานด้วยประโยค “เอาอีก!” _____	140
10. ไปเที่ยวสวนสัตว์ สวนสนุก หรือพิพิธภัณฑ์ _____	141
11. เล่นเกมฝึกทักษะกับหลาน _____	143

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม ⑤ _____ 146

โรคอัลไซเมอร์ไม่ได้แสดงอาการทันที แต่จะค่อยๆ
พัฒนาไปอย่างช้าๆ โดยใช้เวลาประมาณ 20 ปี _____ 146



บทที่ 7 กฎ 10 ประการ กระตุ้นสมองให้มีชีวิตชีวา
ด้วยการใช้ชีวิตประจำวันให้สนุกสนาน _____ 149

1. ทำสิ่งที่ไม่ถนัด _____ 150
2. เสียเวลาทำงานจิปาตะ _____ 152
3. เล่น “สลับคำ - สลับอักษร” _____ 153
4. เล่นเกม “พรายกระหีบ” _____ 155
5. ฝึกวาดรูปจากความทรงจำ _____ 157
6. แต่งกลอน _____ 159
7. ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดดูบ้าง _____ 161
8. ฝึกหลับตาเ็นชาเดียว _____ 163
9. สร้าง “ความกดดันเล็กๆ” ให้ตัวเอง _____ 165
10. ทำแผนการท่องเที่ยวด้วยตัวเอง _____ 167

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม ⑥ _____ 168

“ชีวิตหนึ่ง ๆ นอน ๆ หลังปลดเกษียณ”

คือหนทางสู่ภาวะสมองเสื่อม _____ 168



บทส่งท้าย _____ 171

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น จงบอกตัวเองเสมอว่า
“เวลานี้คือช่วงเวลาที่ดีที่สุด!” _____ 172

เกี่ยวกับผู้เขียน _____ 175

