

**ВАЖНО, ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ СТАРОСТЬ  
ПРИ ДЕМЕНЦИИ, ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ НЕОБХОДИМО ВНЕСТИ  
В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ, КОТОРЫЙ НУЖНО  
ЧЕТКО СОБЛЮДАТЬ.**



Составила: Давыдова ЕА, психолог социально-реабилитационного отделения.

Источник:

1. сайт Деменция <https://demenciya.ru/demenciya/uprazhneniya-dlya-reabilitatsii-dementsii/>
2. 14 Странных Упражнений Для Мозга, Которые Помогут Вам Стать Умнее. [https://www.thehealthy.com/aging/mind-memory/brain-exercise/?\\_cmp=readuprdus&\\_ebid=readuprdus12212018&\\_mid=258768&ehid=a241794a2e5e65cc6b9dcdafef803911a942df37](https://www.thehealthy.com/aging/mind-memory/brain-exercise/?_cmp=readuprdus&_ebid=readuprdus12212018&_mid=258768&ehid=a241794a2e5e65cc6b9dcdafef803911a942df37)

## Рекомендуемые упражнения при деменции



Февраль  
2020

Нейробиолог Лоуренс Катц разработал систему упражнений для мозга, чтобы сохранить его функции до глубокой старости.

#### **Вот несколько советов из его книг:**

- Тренируйте недоминантную руку, выполняя ею привычные ритуалы, такие как чистка зубов, расчесывание волос.
- Принимайте душ и выполняйте другие обычные действия с закрытыми глазами.
- Меняйте маршрут, добираясь до работы, магазина и других привычных мест.
- Смотрите видео без звука, пытайтесь понять по жестам, движениям, о чем идет речь.

**Важно! Правильно подобранные упражнения при деменции для пожилых людей помогут как можно дольше сохранить у них чувство собственного достоинства, самоуважения и независимости, осознавать свою важность и значимость.**

#### **Тренировка памяти с утра:**

Вот несложные упражнения, которые можно делать лежа в постели после пробуждения, в течение 7-10 минут, произнося вслух или про себя.

- Произносите по очереди буквы алфавита, придумывая на каждую из них слово. Если возникнут затруднения, пропустите эту букву и двигайтесь дальше.
- Обратный счет: как можно быстрее сосчитайте от 10 до 1.
- Назовите 10 женских имен, присваивая порядковый номер (например, Анна-1, Барбара-2, Вера-3...).
- Прodelайте тоже с мужскими именами.

- Назовите по порядку алфавита 20 названий продуктов (арбуз, баклажан, вобла, гуляш...).
- Сосчитайте до 10 на любом иностранном языке.

#### **Психологи рекомендуют:**

- Привлечение к повседневной домашней деятельности: приготовление пищи, работа в саду, разведение комнатных растений, уход за домашними животными, уборка комнат и др.
- Прослушивание и активное занятие музыкой, танцами, игровыми видами спорта и др.
- Интеллектуальные упражнения и развивающие игры: чтение, заучивание текстов и стихов, шахматы, разгадывание кроссвордов и др.
- Арт-терапия: изобразительное творчество, шитье, вязание, гончарное или столярное искусство и др.
- Биографический тренинг с целью поддержания долгосрочной памяти: просмотр фотографий, ретро-фильмов и любимых музыкальных произведений, обсуждение прошедших событий, оставивших яркий след в памяти.
- Ведение дневника для фиксации насущных переживаний, текущих дел, требующих запоминания.
- Ароматическая терапия с использованием эфирных масел (если нет противопоказаний).