

สารบัญ

บทนำ 4

บทที่ 1

บริหารร่างกายและสมองให้แข็งแรงตลอดไป!

6 สัญญาณเตือนภาวะสมองเสื่อม 12

ขึ้นชื่อจักรยานแล้วลืมน่าจะไปไหน 14

หาก “รหัสสมอง” ทั้ง 8 ด้านทำงานประสานกัน เราจะไม่แก่ 16

รหัสสมองส่วนต่างๆ ทำงานได้ดีหรือไม่ 18

บริหารรหัสสมองด้านการเคลื่อนไหวสม่ำเสมอขยับยังสมองเสื่อมได้ 20

ทำให้ “ที่คาดศีรษะ” แข็งแรง 22

วิถีชีวิตที่ซ้ำซากจำเจทำให้สมองแก่เร็ว 24

 บทความ ถ้าวางกายเจ็บ รหัสสมองด้านความคิดก็กระทบไปด้วย 26

บทที่ 2

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อยับยั้งภาวะสมองเสื่อม!



ออกกำลังกายตอนเช้าเพื่อปลุกร่างกาย

สูดหายใจเข้าออกลึก ๆ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง	28
ส่วนฮิปโปแคมปัส	
นวดใบหน้าแล้วขี้มหน้ากระຈก	30
เป่ายิ่งอุบสลับกัน	32
นวดท้องในท้องนี้	34
ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดแปรงฟัน	36
ใช้เท้าขยำกระดาษหนังสือพิมพ์	38
ใช้เท้าพับกระดาษหนังสือพิมพ์	40
ขยำกระดาษหนังสือพิมพ์พร้อมกัน	42
รับส่งบอลกระดาษหนังสือพิมพ์	44
ทำงานบ้านแบบสโลว์โมชั่น	46



ออกกำลังกายตอนกลางวันเพื่อควบคุมร่างกาย

เดินถอยหลัง	48
ยืนขาเดียว	50
ผ่อนคลายไหล่ด้วยนิตยสาร	52
หมุนแขนกลับด้าน	54
ยกขาขึ้นช้า ๆ	56

ยกขาข้ามสิ่งกีดขวาง	58
สควอตสุดขา	60
ฝึกหูด้วยการเล่นโยนบอล	62
จับมือแน่นๆ และส่งยิ้ม	64
เดินหาของ	66
เปลี่ยนวิธีเดินซื้อของ	68
เดาะบอลจากถุงซ้อปปีง	70

★ ออกกำลังกายตอนเย็นเพื่อรีเซตร่างกาย

ยืดกระดูกสะบัก	72
ยืดหู 2 ข้าง	74
ผ่อนคลายนิ้วเท้า	76
เคาะส้นเท้า	78
บิดตัวตะแคง	80
ใช้กันเดิน	82
นับเวลาสระผม	84
ผ่อนคลายดวงตาที่อ่อนล้า	86
หลับตาผ่อนคลาย	88

 บทความ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็ก	90
--	----

บทที่ 3

รับมือสมองเสื่อมด้วยการปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน

1. สนุกสนานไปกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละวัน 92
2. มีกระจกที่มองเห็นทั้งตัวอยู่ในห้อง 94
3. ใน 1 วัน ทำความสะอาด 1 ที่ 96
4. ท่อง “พาดหัวข่าว” ของหนังสือพิมพ์ 98
5. พูดคุยกับพนักงานในร้านค้า 100
6. ดูแลฟนให้สะอาด 102
7. มีความอยากรู้อยากเห็น สร้างปฏิสัมพันธ์กับคนหนุ่มสาว 104
8. จัดบันทึกการออกกำลังกายประจำวัน 106
9. นอนหลับเพื่อให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อน 108

บทส่งท้าย

110