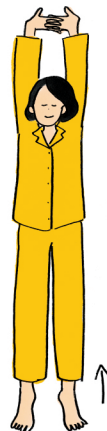


認知症をくいとめろ!
1日3分

脳番地トレーニング

แค่ 3 นาทีต่อวัน



ป้องกัน สมองเสื่อม



จากนักเขียน
Bestseller
66 วิธีลับคม
สมอง

รวมทำบริหารสมองสนุกๆ

แค่วันละ 3 นาที

แบ่งตามเวลาเช้า กลางวัน เย็น

認知症をくいとめろ!
1日3分
脳番地トレーニング

แค่ 3 นาทีต่อวัน



認知症をくいとめる! 1日3分「脳番地」トレーニング

แค่ 3 นาทีต่อวันป้องกันสมองเสื่อม

Kato Toshinori เขียน

จิตรลดา มีเสมา แปล

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2563

ราคา 125 บาท

NINCHISHOU WO KUTOMERU!
1 NICHU 3 PUN "NOUBANCHI" TRAINING
Copyright © 2018 by Toshinori KATO
Illustrations by Mariko TANAKA
Cover design by tobufune
All rights reserved.

First original Japanese edition published by PHP Institute, Inc., Japan.
Thai translation rights arranged with PHP Institute, Inc., Japan.
Through TOHAN CORPORATION, TOKYO

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2563: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

คะโตะ, โทะชิโนะริ.

แค่ 3 นาทีต่อวันป้องกันสมองเสื่อม. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2563.

112 หน้า.

1. ภาวะสมองเสื่อม. 2. สมรรถภาพทางสมอง. I. จิตรลดา มีเสมา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

612.682

ISBN 978-616-04-4980-4

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุณนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจจา • บรรณาธิการเล่ม ปานวาด มากนวล • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร ตรีโรจน์ ไพบุลย์พงษ์ • ออกแบบปก สุภาวดี แพรทนต์ • กราฟิก สุนัดตา เนตยานันท์ • ประสานงานการผลิต พรทิพย์ ทองบุตร

เพลตและพิมพ์ที่ พิมพ์ดี โทร. 0-2401-9401

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อใดที่เราดำเนินชีวิตตามวิถีเดิมๆ กิจวัตรแต่ละวันไร้สิ่งท้าทายใหม่ๆ ขาดสีสันและแรงกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากรู้อยากเห็น เมื่อนั้นโอกาสเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อมในวัยชราอาจเพิ่มขึ้นทีละน้อยโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่หากต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเสียใหม่โดยปุบปับ ก็อาจต้องเผชิญกับความเครียดซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสมองเช่นกัน

ถ้าเช่นนั้นเราควรทำอย่างไร

หนังสือ **แค่ 3 นาทีต่อวันป้องกันสมองเสื่อม** ผลงานของนายแพทย์ คะโตะ โทะชิโนะริเล่มนี้จะมาให้คำตอบแก่ผู้อ่าน โดยเริ่มต้นจากพาไปรู้จักกับสาเหตุของภาวะสมองเสื่อม เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่อาจเพิ่มความเสี่ยงของโรค ก่อนแนะนำวิธีบริหารสมองสนุกๆ ให้เลือกไปปรับใช้ได้สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคน

มาเพิ่มความท้าทายให้ตนเองทีละน้อยแต่สม่ำเสมอ ค่อยๆ กระตุ้นให้สมองคุ้นเคยกับแบบทดสอบใหม่ๆ แล้วสร้างสมองที่แข็งแรงพร้อมรับวัยที่เพิ่มขึ้นอย่างมีความสุขไปด้วยกัน

ด้วยความปรารถนาดี

นานมีบุ๊คส์

บทนำ

สมองพัฒนาได้ตลอดชีวิต ไม่ว่าเราจะอายุเท่าไร!

"เดี๋ยวนี้นี่ก็ซื้อของไม่ค่อยออก"

"พอเปิดตู้เย็นแล้วลืมนว่าจะหยิบอะไร"

เมื่อมีอาการแบบนี้ เคยกังวลว่า "หรือเราจะสมองเสื่อม" ใช่ไหมครับ

ถ้าอาการไม่รุนแรงมาก ถือว่าอยู่ในขอบเขตของอาการหลงลืมทั่วไป

แต่เมื่อไร "ลืมชื่อเพื่อนที่เจอกันบ่อยๆ" แบบนี้จึงถือว่าเป็นสัญญาณอันตราย ให้สันนิษฐานว่าอาจมีภาวะสมองเสื่อมในระยะเริ่มต้น หากรับมือได้อย่างรวดเร็วก็อาจหยุดภาวะดังกล่าวได้ และไม่ใช้แค่หยุดภาวะสมองเสื่อมได้เท่านั้น แต่ยังทำให้สมองอ่อนเยาว์ลงด้วย

"ไม่จริงหรอก สมองคนเราต้องแก่ตัวลงพร้อมกับอายุที่เพิ่มขึ้นสิ"

หลายคนอาจคิดเช่นนั้น แต่ความจริงแล้วไม่ใช่เลย

สมองเป็นอวัยวะที่มีอายุชัวยาวนาน อาจอยู่ได้ถึง 120 ปีและยังเติบโตไปพร้อมกับอายุที่เพิ่มขึ้นด้วย

ในสมองเรามีเซลล์ประสาทจำนวนมหาศาลขนาดใช้เวลาทั้งชีวิตก็อาจใช้งานได้ไม่ครบทั้งหมด เซลล์ประสาทที่เราใช้อยู่จึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น แม้ว่าเมื่อเราอายุมากขึ้นแล้วจำนวนเซลล์ประสาทจะลดลง แต่ถ้าปลูกเซลล์ที่ยังไม่เคยใช้ให้ตื่นขึ้นมา ไม่เพียงช่วยให้สมองยังคงทำงานได้เท่านั้น แต่ยังช่วยให้สมองทำงานมีประสิทธิภาพขึ้นด้วย

ถ้าอย่างนั้นควรทำอย่างไรจึงจะปลูกเซลล์ประสาทเหล่านั้นได้

คำตอบก็คือหมั่นฝึกสมองครับ

สิ่งที่ได้ผลมากที่สุดคือต้องกระตุ้น "รหัสสมอง" ด้วยการฝึกฝน

รหัสสมองแบ่งออกเป็น 8 ด้าน เช่น รหัสสมองด้านความคิด รหัสสมองด้านการสื่อสาร รหัสสมองด้านการมองเห็น และอื่นๆ เมื่อค่อยๆ กระตุ้นรหัสสมองแต่ละส่วนก็จะช่วยให้สมองทั้งหมดทำงานได้ดีขึ้น

หนังสือเล่มนี้แบ่งวิธีฝึกสมองเป็น "การบริหารสมอง" และ "การทำให้เป็นกิจวัตร" ทั้ง 2 แบบนี้ทำได้อย่างเพลิดเพลิน หากต้องการให้สมองกลับมาอ่อนเยาว์ ความสนุกสนานในระหว่างฝึกฝนเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ถือเป็นหนทางต่อสู้กับภาวะสมองเสื่อมด้วยความสนุกสนาน ทำให้สมองแข็งแรง และช่วยให้ห่างไกลภาวะสมองเสื่อม

เมื่อทราบเช่นนี้ เรามาดูกันรับความฉลาดด้วยความยินดีกันเถอะครับ

สารบัญ

บทนำ

4

บทที่ 1

บริหารร่างกายและสมองให้แข็งแรงตลอดไป!

6 สัญญาณเตือนภาวะสมองเสื่อม 12

ขึ้นชื่อจักรยานแล้วลืมน่าจะไปไหน 14

หาก “รหัสสมอง” ทั้ง 8 ด้านทำงานประสานกัน เราจะไม่แก่ 16

รหัสสมองส่วนต่างๆทำงานได้ดีหรือไม่ 18

บริหารรหัสสมองด้านการเคลื่อนไหวสม่ำเสมออย่างสมองเสื่อมได้ 20

ทำให้ “ที่คาดศีรษะ” แข็งแรง 22

วิถีชีวิตที่ซ้ำซากจำเจทำให้สมองแก่เร็ว 24

 บทความ ถ้าวางกายเจ็บ รหัสสมองด้านความคิดก็กระทบไปด้วย 26

บทที่ 2

ออกกำลังรหัสสมอง เพื่อยับยั้งภาวะสมองเสื่อม!



ออกกำลังกายตอนเช้าเพื่อปลูกร่างกาย

สุดท้ายใจเข้าออกลึก ๆ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง	28
ส่วนฮิปโปแคมปัส	
นวดใบหน้าแล้วยี้มน้ำกระຈ	30
เป่าถุงลบสลับกัน	32
นวดท้องในท้องน้ำ	34
ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดแปรงฟัน	36
ใช้เท้าขวำกระดาดหนังสือพิมพ์	38
ใช้เท้าพับกระดาดหนังสือพิมพ์	40
ขวำกระดาดหนังสือพิมพ์พร้อมกัน	42
รับส่งบอลกระดาดหนังสือพิมพ์	44
ทำงานบ้านแบบสโลว์โมชั่น	46



ออกกำลังกายตอนกลางวันเพื่อควบคุมร่างกาย

เดินถอยหลัง	48
ยืนขาเดียว	50
ผ่นคลายไหล่ด้วยนิตยสาร	52
หมุนแขนกลับด้าน	54
ยกขาขึ้นช้า ๆ	56

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

ออกกำลังกายตอนเย็นเพื่อรีเซตร่างกาย

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

บทความ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็ก

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. ดูแลฟันให้สะอาด 102
7. มีความอยากรู้อยากเห็น สร้างปฏิสัมพันธ์กับคนหนุ่มสาว 104
8. จัดบันทึกการออกกำลังกายประจำวัน 106
9. นอนหลับเพื่อให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อน 108

บทส่งท้าย

110

“ความสามารถของสมองที่ซ่อนอยู่อาจแปรผกผัน
กับอายุที่เพิ่มขึ้น ลองก้าวเข้าไปในโลกที่ไม่คุ้นเคย
ทดลองเป็นคนหนุ่มสาว ใช้ชีวิตในวันนี้ พรุ่งนี้
และมะรืนนี้เพื่อเป็นตัวเราคนใหม่ดูนะครับ”

คะโตะ โทะชิโนะริ



บริหารร่างกายและสมอง ให้แข็งแรงตลอดไป!

เมื่ออ่านแต่ละหัวข้อจบแล้ว
ลองทำแบบทดสอบ
“CHECK! ถ้ายังทำได้ก็หายห่วง”
เพื่อตรวจสอบสมรรถภาพของสมอง
ด้วยตนเองดูนะครับ