

"לזכור יותר!": סיכום המפגש הראשון

דיברנו על 2 מהפכות שהתחוללו בעשרים השנים האחרונות ושיש להן השלכות על הזיכרון שלנו:

1. **מהפכת חקר המוח** – מחקרים שגילו שבניגוד לדעה שרווחה, המוח הוא גמיש (=פלסטי) וניתן לשינוי. בכל גיל יכולים להתפתח במוח תאי עצב חדשים, קשרים בין תאי העצב (סינפסות) וכלי דם חדשים. נחשפנו לכמה מחקרים מעניינים המוכיחים את הנוירופלסטיות (=גמישות מוחית). דיברנו על דברים שתורמים לנוירופלסטיות וגם לשמירה על מוח בריא: פעילות גופנית, לימוד מיומנויות חדשות (במיוחד לימוד שפה חדשה או נגינה), תזונה ים-תיכונית, שינה רציפה, הפחתת סטרס, התנדבות, פעילות חברתית, שמירה על בריאות והגיינה דנטלית.

2. **המהפכה הדיגיטלית/ מהפכת הקשב** – העובדה שכולנו משתמשים כיום באמצעים דיגיטליים כמו מחשב, אינטרנט ובמיוחד טלפון נייד. כל האמצעים הללו הם חשובים ועוזרים לנו בהמון היבטים, אך יחד עם זאת, גורמים לנו להמון הסחות דעת שעלולות לפגוע בקשב שלנו. לכן, חשוב ללמוד לווסת את השימוש באמצעים הללו ולנהל אותם בצורה שנכונה עבורנו.

דיברנו על 3 עקרונות לשיפור הזיכרון:

1. גישה אקטיבית ואמונה בזיכרון.
2. קשב למה שקורה איתנו ביומיום (להתמקד במה שאנחנו עושים ולא לעשות כמה דברים בו-זמנית, המלצנו על שחזור יומי בכתב או בע"פ בסוף כל יום).
3. מטה-קוגניציה- לחשוב: מה עוזר לי לזכור?

התחלנו ללמוד את שיטת "ארמון הזיכרון". למדנו בשיטה זו רשימה של 10 מזונות שנחשבים בריאים למוח. עשינו זאת באמצעות הצמדת כל סוג מזון למיקום בגוף:

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

1. ראש-אבוקדו

2. אף- אוכמניות

3. אוזניים- שמן זית

4. פה- ברוקולי

5. כתפיים- פטרוזיליה (ובכלל ירקות עליים תרד, חסה, כוסברה וכד')

6. אצבעות- כורכום

7. טבור- אגוזי מלך

8. ישבן- שוקולד מריר (עם % גבוה של מוצקי קקאו- 80%-90%)

9. ברכיים- דג סלמון

10. כפות רגליים- ביצים

לסיכום, ראינו שהמדע גילה שהמוח הוא איבר גמיש, שיכול להמשיך להתפתח בכל גיל. לפיכך, ברוב המקרים, ירידה בזיכרון אינה גזירת גורל אלא עניין של בחירה באורח חיים בריא ובפעילויות מגוונות שמאתגרות את המוח ומגררות אותו ליצור קשרים חדשים.

משימות לביצוע בשבוע הקרוב:

1. למדו מישהו את רשימת המאכלים הבריאים למוח

2. הסירו התראות לא-חיוניות מהטלפון הסלולרי

3. "שחזור יומי" – מידי ערב שחזרו בע"פ או בכתב את הדברים שעשיתם היום, את מי פגשתם, מה אכלתם.

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

4. במפגש סקרנו היבטים שונים של אורח חיים בריא שיכולים להשפיע על הגברת הנוירופלסטיות ו/ או שימור הבריאות הקוגניטיבית. לגבי כל אחד מההיבטים הללו, כתבו בטבלה מה מצבכם כיום ובמקרה הצורך, הציבו לעצמכם מטרה חדשה שהיא בר-ביצוע בעינכם.

מטרה חדשה	מצבי כיום	ההיבט
		לימוד מיומנות חדשה
		תזונה
		שינה (המלצת ארגון הבריאות העולמי: 7 שעות בלילה)
		הפחתת לחץ
		פעילות גופנית (המלצת ארגון הבריאות העולמי: 300 דקות בשבוע)
		פעילות חברתית
		התנדבות/ עבודה
		היגיינת פה
		שמיעה

בהצלחה, עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי