กิจวัตรประจำวันฝึกสมองอย่างไร?

นางสาวอนัญญา ตรีวิสูตร
คลินิกตรวจสุขภาพและส่งเสริมสุขภาวะ
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

เคยสังเกตไหมว่ากิจวัตรประจำวันนั้นเป็นส่วนสำคัญเบื้องต้นของการฝึกสมอง จากการศึกษาพบว่า เมื่อเราทำกิจกรรมซ้ำ ๆ ในแต่ละวัน ทำให้การคิดและตอบสนองรวดเร็วขึ้น นอกจากนี้เปลี่ยนกิจกรรมหรือเพิ่มความท้าทายเล็กๆ มาใส่ในกิจวัตรประจำวัน ลองทำสิ่งเดิมในวิธีที่ต่างออกไป ก็จะช่วยกระตุ้นให้สมอง ซึ่งเป็นการชะลอการเสื่อมถอยของสมองในระยะยาว

หากต้องการฝึกสมองให้มีประสิทธิภาพ จะต้องใช้กิจกรรมสามารถทำได้ทุกวัน โดยใช้กิจวัตรประจำวันในการเริ่มฝึกฝน ตัวอย่างเช่น

- การฝึกการวางแผน จัดลำดับ ตัดสินใจ และควบคุมตนเอง สามารถฝึกได้จากกิจวัตรธรรมดาที่มี "ขั้นตอนต่อเนื่อง"

การทำอาหาร วางแผนเมนู

วางแผนวัตถุดิบ คิดว่าจะใส่ผักอะไร **การวางแผน**
ทำตามลำดับ ตอกไข่, หั่นผัก, ปรุง, เจียว **เรียงลำดับการจำ**
ประเมินรสชาติ ปรับรสเค็ม/หวาน **กะปริมาณที่เคยเรียนรู้**
ขยับร่างกาย เดินไปหยิบของ หั่นผัก **ทรงตัวกะระยะ**

💡: ลองทำเมนูใหม่หรือใส่ส่วนผสมใหม่ๆ ฝึกความท้าทาย

ซักผ้า / พับผ้า / จัดตู้เสื้อผ้า

ทักษะสมองที่ฝึก: การจัดหมวดหมู่ การคิดอย่างเป็นระบบ
ตัวอย่างกิจกรรม:
แยกผ้าขาว-สี
พับผ้าตามลำดับ (ผ้าขนาดใหญ่-เล็ก หรือหมวดหมู่)
จัดเก็บเข้าตู้ตามประเภท เสื้อ กางเกง กระโปรง ถุงเท้า

💡 : ให้ลองเปลี่ยนวิธีพับหรือเรียงสีเพื่อกระตุ้นสมอง

วางแผนการเดินทาง

ทักษะสมองที่ฝึก: การวางแผน การตัดสินใจ
ตัวอย่างกิจกรรม:
เลือกจุดหมาย **ว่าไปที่ไหน**
วางแผนเส้นทาง **เดินทางอย่างไร**
คำนวณเวลาและค่าใช้จ่าย
เตรียมของใช้ที่จำเป็น สอดคล้องกับสิ่งที่เราต้องการไปไหม
เช่น ไปทะเล เสื้อผ้าสำหรับหน้าหนาว

-ฝึกกิจวัตรประจำวันที่ “ได้ขยับร่างกาย” และ “ฝึกสมองไปพร้อมกัน”

ทำความสะอาดบ้าน

เช่น กวาดบ้าน ถูพื้น ล้างจาน เช็ดกระจก

ฝึกสมอง: วางแผนลำดับ, ความจำเรื่องอุปกรณ์

ขยับร่างกาย: ใช้กล้ามเนื้อแขน ขา หลัง และลำตัว

:ตั้งเวลา (เช่น 20 นาที) ให้ทำต่อเนื่องออกแรงเบาๆ ก็เทียบเท่า “การออกกำลังกายระดับเบา”

รดน้ำต้นไม้ / ทำสวน

ฝึกสมอง: จดจำชนิดต้นไม้ วิธีดูแล ปรับแผนรดน้ำ

ขยับร่างกาย: เดินยกบัวรดน้ำ/สายยาง ขุด ก้มย่อ

เหมาะสำหรับคนรักธรรมชาติ

สังเกตธรรมชาติ พันธุ์พืชและแมลง

เดินเล่นพร้อมเป้าหมายเล็กๆ

เช่น เดินไปตลาด 500 เมตร พร้อมหิ้วของเบาๆ

เดินออกกำลังกายพร้อมสังเกตสิ่งรอบตัว

ฝึกสมอง: ใช้การจดจำเส้นทาง การสังเกต

ขยับร่างกาย: ขาได้ขยับ ฝึกระบบหายใจ

ลองเปลี่ยนเส้นทางใหม่ๆ เพื่อเพิ่มการฝึกสมอง รับรู้ตำแหน่งทิศทาง จดจำสถานที่สำคัญมากขึ้น

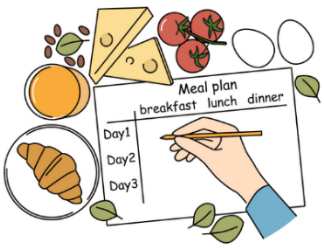
- ฝึกการจำ ผ่านกิจวัตรประจำวันที่ทำได้บ่อย

กิจกรรมซื้อให้ครบ จำให้ได้

จดรายการอาหาร

ถึงร้านที่ต้องซื้อไม่ดูโพย

ก่อนจ่ายตังค์ ลองดูสิ...ว่าของครบรึยัง



กิจกรรม เนื้อร้องในความทรงจำ

เพลงเก่า...เพลงใหม่ ที่เคยชอบ

ฝึกเล่นทายเนื้อเพลง หรือทำนอง

กับเพื่อน คนรักหรือคนในครอบครัว

ทายใจ...ว่าใครชอบกินอะไร

เชื่อมโยงความจำกับนิสัยของคนในที่ทำงาน ครอบครัว เพื่อน

คนรัก แต่ละคนเขียนเมนูโปรดให้เพื่อน/ครอบครัวทาย

เน้น ฝึกความใส่ใจ รวมถึงพูดถึงอาหารที่ชอบ สร้างความสุข

กิจกรรมข้างต้น สามารถนำมาปรับใช้ได้ให้เข้ากับตนเองนะคะ

"ไม่ง่ายเกินไป ... ไม่ยากเกินทำ สนุกกับการฝึกสมองทุกวัน" เพื่อให้สมองแข็งแรง พร้อมเรียนรู้ตลอดชีวิต