



## ДОСТУПНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ДЕМЕНЦИЕЙ

- утренняя зарядка;
- механотерапия;
- скандинавская ходьба;
- нейробика.

### Физические упражнения

#### способствуют:

- профилактике деменции на разных стадиях;
- помогают снизить уровень адреналина;
- повышают уровень эндорфина;
- обеспечивают хороший аппетит;
- повышают общий тонус;
- положительно влияют на сон.

Один из самых доступных способов профилактики деменции нейробика-это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти дают дополнительную энергию

Цель программы «Когнитивная гимнастика»:  
организовать систему профилактики возникновения деменции у людей пенсионного возраста, разработка комплекса мер по своевременному диагностированию и купированию болезни на ранних этапах развития.  
**Ежедневные упражнения — залог здоровья тела и разума.**



и повышают способность мозга к любой работе в любом возрасте. В ГБУ КО «Анжеро-Судженском доме-интернате» нейробика помогает получателям социальных услуг стать обладателем здорового ума и твёрдой памяти на протяжении многих лет. Профилактика деменции в пожилом возрасте становится приоритетной задачей. Ведь именно предупреждающие мероприятия помогут отстоять новизну разрушения мозга.



## ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

Залогом успеха в профилактике деменции является активное, регулярное и настойчивое выполнение когнитивных упражнений, которые позволят сохранить мыслительный процесс:

- часы (рисование часов входит в тест для диагностики деменции);
- найди лишнее(предметы, картинки и т.д.);
- тренируем память (разучивание стихов, песен и т.д.);
- развитие мелкой моторики рук;
- игра с бизибордом.



## УПРАЖНЕНИЯ ПО КОГНИТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ:

- стимулирует координацию движений;
- улучшает мелкую моторику;
- развивает фантазию.

«Когнитивная гимнастика» повышает качество мыслительных процессов у получателей социальных услуг и улучшает их жизненный тонус и настроение.

А самое главное позволит прожить долгую и достойную жизнь.

Национальный проект  
«Демография»

Государственное бюджетное учреждение Кемеровской области  
«Анжеро-Судженский дом – интернат для престарелых и инвалидов»

Комплексная программа  
«Когнитивная гимнастика» для профилактики возникновения когнитивных нарушений



г.Анжеро-Судженск, 2019г.