

เกรน สมอง ให้ไกล

อัลไซเมอร์

วิธี “ใช้งานสมอง” ให้ตื่นตัว

ห่างไกลจากภาวะสมองเสื่อมจนอายุ 100 ปี

เกรนสมองให้ไกลอัลไซเมอร์/ คาโด.. **งานสดใส ไร้ชรา**

WT155 ท821ท 2561



B0053129
bib:13399115695

นายแพทย์คาโต้ โทะชิโนะริ เกียน
โมริตะ โทมิ แผล

เลขหาย NT 155
ท 821 ก 2561
เลขทะเบียน B0053129
ชั้น.เดือนปี 25 ค.ศ. 2563

ชุดชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 223
เทรนสมองให้ไกลอัลไซเมอร์

AMARIN
Health

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 โทรสาร 0-2434-3555, 0-2434-3777, 0-2435-5111
E-mail: info@amarin.co.th

NINCHISHO WO YOSETSUKENAI 60SAI KARA NO NOKAKUMEI by Toshinori Kato
Copyright © 2016 Toshinori Kato
All rights reserved.

Originally published in Japan by DAIWASHOBO Publishing Inc., Tokyo.
This Thai edition is published by arrangement with DAIWASHOBO Publishing Inc.,
Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ดับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-18-2086-2
พิมพ์ครั้งแรก กุมภาพันธ์ 2561

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

โทชิโนะริ, คาโต้

เทรนสมองให้ไกลอัลไซเมอร์ / นายแพทย์คาโต้ โทชิโนะริ เขียน, โมริตะ โทมิ แปล จาก
NINCHISHO WO YOSETSUKENAI 60SAI KARA NO NOKAKUMEI. ใบพลู
วาดภาพประกอบ. - กรุงเทพฯ: อมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง, 2561.
(16), 175 หน้า: ภาพประกอบ (สี). (ชุดชีวิตและสุขภาพ ลำดับที่ 223)

1. สมอง. 2. สมอง -- การป้องกันโรค. 3. โรคสมองเสื่อม. 4. โรคอัลไซเมอร์. 5. ผู้สูงอายุ.
I. โมริตะ โทมิ, แปล II. ชื่อเรื่อง. III. ชื่อชุด.

616.831 ท9ท7

DDC 616.831

ISBN 978-616-18-2086-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้จัดการใหญ่ วรินทร์ อุตกะพันธุ์ ปัจจุบันโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อนุเชษฐ์ วิจิตรพันธ์
ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อองอาจ จิระอร • รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพรัตน์
ผู้ช่วยบรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม, ทศพร สนิธวรรณะ • บรรณาธิการบริหาร ไฉร์รัตน์ สมบัติพิบูลย์

บรรณาธิการ ชนาภานต์ วงษ์วิบูลย์ • เลขานุการ สุกัญญา จันทวงศ์

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พิระพงษ์ โพธิ์พันธุ์ • ศิลปกรรม ชินวัชร ยศศิริพันธุ์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ • ซับเอติเตอร์ สุภาวดี สุขสมัย

พิสูจน์อักษร พรทิพย์ วัชรทอง • คอมพิวเตอร์ จิรนิษฐ์ คำจันทร์, สุกิสรา เล็กเลิศ

ผู้จัดการฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อมราลักษณ์ เขยกลิน

ประสานงานสำนักพิมพ์ อภิฉภาณี ลีภัทรพนธ์ชัย, ชนิษฐา ศรีอินทร์ • ประสานงานการผลิต บรม คมเวช

ผู้ช่วยผู้จัดการส่วนวางแผนและพัฒนากาตาลา กุลพัฒน์ บัวระขอ • เว็บเอดิเตอร์ ชนพงษ์ โพธิ์บำรุง

แยกสีและพิมพ์ที่

สายตุ๊กกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรลอม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 Homepage: <http://www.nainn.com>

ราคา 225 บาท

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์ _____ (14)

บทนำ _____ 1

จงใช้สมองเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยง

ของภาวะสมองเสื่อม _____ 2

**บทที่ 1 เป้าหมาย 5 ประการในการ “ปฏิบัติสมอง”
ที่สามารถปฏิบัติได้ทันที** _____ 7

เป้าหมายที่ 1 ฝึกประสิทธิภาพความจำ
เพื่อป้องกันโรคหลงลืม _____ 8

เป้าหมายที่ 2 ฝึกจดจำตำแหน่งสิ่งของเพื่อลดระยะเวลา
ในการหาสิ่งของ _____ 10

เป้าหมายที่ 3 เคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน
เพื่อฝึกประสิทธิภาพทางความคิด _____ 12

เป้าหมายที่ 4 พูดคุยกับคนรอบข้างด้วยความสนุกสนาน
เพื่อกระตุ้นฮิปโปแคมปัส _____ 14

เป้าหมายที่ 5 ฝึกประสิทธิภาพการรับรู้เพื่อกระตุ้น
ความอยากรู้อยากเห็นให้เต็มที่ _____ 16



บทที่ 2 สมอก็อยาก “เจริญเติบโตตลอดชีวิต!” — 19

การเจริญเติบโตของสมอเปรียบเสมือน	
การแตกกิ่งก้านสาขาของต้นไม้ _____	20
รู้จัก “8 หน้าที” ของสมอ _____	21
สมอประกอบด้วยเซลล์อันล้ำค่า	
ที่ใช้เท่าไรก็ไม่หมด _____	25
สมอทำงานตลอดชีวิต ไม่มีคำว่าปลดเกษียณ _____	28
สมออยากให้เรา “ใช้งานมันมากๆ” _____	31
ถ้าทำแต่เรื่องที่คุณเคยบ่อยๆ สมอก็จะขี้เกียจ _____	33
“เสียเวลา” ในชีวิตประจำวันบ้าง	
ดีกว่ามุ่งแต่จะใช้ชีวิตประจำวันอย่างสมบูรณ์แบบ _____	35
คุณสมบัติของสมอ “4 ประการ” _____	37

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมอเสื่อม ① _____ 40

แม้อายุจะย่างเข้า 90 ปีแล้ว แต่ก็ยังกระชุ่มกระชวย
เพราะสมอมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง _____ 40



บทที่ 3 เมื่ออายุ 60 ปี สมองของผู้หญิงจะแข็งแรงขึ้น ขณะที่สมองของผู้ชายอ่อนแอลง _____ 43



ทำไมสมองของผู้หญิงและผู้ชายจึงต่างกัน _____ 44

สมองของผู้หญิง “ยืดหยุ่น” ต่อความเปลี่ยนแปลง ขณะที่

สมองของผู้ชาย “อ่อนไหว” ต่อการเปลี่ยนแปลง _____ 46

ทำไมผู้หญิงถึงมีความสุขกับการลดน้ำหนัก

ทั้งที่ล้มเหลวหลายครั้ง _____ 48

“ฝึกสมอง” ป้องกันภาวะสมองเสื่อม

ด้วยการ “ทำงานบ้าน” _____ 50

“การเคลื่อนไหวเพื่อรักษาสมดุลร่างกาย”

คือเคล็ดลับสุขภาพ _____ 52

ชะลอความชราของสมองด้วยการใช้ชีวิตที่เต็มไปด้วย

ความอยากรู้อยากเห็น _____ 54

การเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังด้วยท่าทางต่าง ๆ

ช่วยกระตุ้นสมองบริเวณกลางกะหม่อม _____ 56

การพูดคุยกับคนรอบข้างช่วยกระตุ้นประสิทธิภาพ

สมอง _____ 58

การสนทนาที่ไม่ลงรอยกันระหว่างสามีภรรยา

เป็นการฝึกสมองที่ดี _____ 60

ฝึกกล้ามเนื้อแสดงความรู้สึกของใบหน้า

ด้วยการจับกลุ่มพูดคุยแบบที่ผู้หญิงชอบทำ _____ 62

ถนอมสมองให้อ่อนเยาว์ด้วยการแสดงความรู้สึกที่นั้่น

ต่อเพศตรงข้าม _____ 64

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม ② _____ 66

“สิ่งสำคัญ 5 ประการ” ที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ของคนวัยเกษียณ _____ 66

บทที่ 4 กฎ 12 ประการ กระตุ้นสมองให้มีชีวิตชีวา

ในชีวิตประจำวัน _____ 69

1. สร้างความเคยชินใหม่ๆ _____ 70

2. ตื่นนอนภายในเวลาที่กำหนด
เพื่อทำ "กิจกรรมยามเช้า" _____ 72

3. สร้างกิจกรรมในแบบฉบับของตัวเอง
เพื่อยกระดับความตื่นตัวในยามเช้า _____ 74

4. ทำจิตใจให้เบิกบานเสมอ _____ 76

5. เปลี่ยนเครื่องแต่งกายวันละครั้ง
เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ _____ 78

6. ลองใส่ "ชุดชั้นในแบบเซ็กซี่" _____ 80

7. จัด "เวลาน้ำชา" เพื่อให้รางวัลตัวเองและผู้อื่น _____ 82

8. ชื่อของฝากคนที่บ้าน _____ 84

9. ช่วยทำงานบ้าน _____ 86

10. ตั้ง "โจทย์" ให้มีอาหารค่ำ _____ 88

11. ลองใช้มีดหั่นผัก เพื่อ "สลัด"
ให้เซตบรมฉันทันอื่นทำงาน _____ 90

12. ใช้เวลานานๆ กับการทำกิจกรรมบางอย่าง _____ 92

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม ③ _____ 94

"สมองที่ไม่สามารถจัดระเบียบได้" บ่งชี้ว่าความรู้สึก
เชิงปริภูมิเสื่อมประสิทธิภาพ _____ 94



บทที่ 5 กฎ 12 ประการ เพิ่มประสิทธิภาพความจำ ด้วยการนำ “ตัวเลข” มาใช้ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น _ 97

1. ใช้เศษสตางค์เมื่อซื้อของ _____ 98
2. ใช้อุปกรณ์ชั่ง ตวง วัดเวลาทำอาหาร _____ 100
3. ใช้นาฬิกาจับเวลาตั้งเวลาเตือน
“เปิด-ปิดสมอง” _____ 102
4. กำหนดเวลาในการทำกิจกรรม
อย่างใดอย่างหนึ่ง _____ 104
5. จัดตารางกิจกรรมประจำวัน _____ 106
6. เขียนบันทึกประจำวันต่อเนื่องทุกปี _____ 108
7. ทำ “กราฟชีวิตประจำวัน” _____ 110
8. เขียน “พันธกิจ 10 ประการ” _____ 112
9. เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเองสั้นๆ
ภายในเวลา 1 นาที _____ 114
10. ใช้ “50 คำ” แนะนำตัวเอง _____ 115
11. ศึกษาประวัติครอบครัว
โดยวาด “แผนภูมิครอบครัว” _____ 117
12. วาดแผนที่จากบ้านไปยังที่ต่างๆ _____ 119

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม ④ _____ 122

“การใช้ชีวิตจำเจ” คือการทำร้ายสมอง _____ 122



บทที่ 6 กฎ 11 ประการ เสริมสร้างความรู้สึ

เห็นอกเห็นใจให้สมบูรณ์ ด้วยการเติมรอยยิ้ม

และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในชีวิตประจำวัน _____ 125

1. รับมือกับปัญหาความสัมพันธ์ _____ 126
2. กินอาหารมื้อใหญ่ร่วมกัน _____ 128
3. สร้างความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น _____ 129
4. ฝึกสมองด้วยการทำเพื่อผู้อื่น
และทำเพื่อตนเองอย่างสมดุลกัน _____ 131
5. เปลี่ยนแปลงตัวเองและลองสลับบทบาทตัวเอง
กับผู้อื่นดูสักวัน _____ 133
6. ให้รางวัลตอบแทนคู่ชีวิตด้วยการบิบนวดให้กัน _ 135
7. คิดถึงข้อดี 3 ข้อเกี่ยวกับคนที่ไม่ชอบ _____ 136
8. สนุกกับการสร้างบทสนทนากับหลานตัวน้อย _ 138
9. ผูกมิตรกับหลานด้วยประโยค “เอาอีก!” _____ 140
10. ไปเที่ยวสวนสัตว์ สวนสนุก หรือพิพิธภัณฑ์ _ 141
11. เล่นเกมฝึกทักษะกับหลาน _____ 143

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม ⑤ _____ 146

โรคอัลไซเมอร์ไม่ได้แสดงอาการทันที แต่จะค่อยๆ

พัฒนาไปอย่างช้าๆ โดยใช้เวลาประมาณ 20 ปี _ 146



บทที่ 7 กฎ 10 ประการ กระตุ้นสมองให้มีชีวิตชีวา
ด้วยการใช้ชีวิตประจำวันให้สนุกสนาน _____ 149

1. ทำสิ่งที่ไม่ถนัด _____ 150
2. เสียเวลาทำงานจิปาตะ _____ 152
3. เล่น "สลับคำ - สลับอักษร" _____ 153
4. เล่นเกม "พรายกระซิบ" _____ 155
5. ฝึกวาดรูปจากความทรงจำ _____ 157
6. แต่งกลอน _____ 159
7. ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดดูบ้าง _____ 161
8. ฝึกหลับตาฝันคนเดียว _____ 163
9. สร้าง "ความกดดันเล็กๆ" ให้ตัวเอง _____ 165
10. ทำแผนการท่องเที่ยวด้วยตัวเอง _____ 167

เกร็ดความรู้เรื่องภาวะสมองเสื่อม ⑥ _____ 168

"ชีวิตนิ่งๆ นอนๆ หลังปลดเกษียณ"

คือหนทางสู่ภาวะสมองเสื่อม _____ 168



บทสวดท้าย _____ 171

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น จงบอกตัวเองเสมอว่า
“เวลานี้คือช่วงเวลาที่ฉันมีความสุขมากที่สุด!” _____ 172

เกี่ยวกับผู้เขียน _____ 175

