



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คลินิกผู้สูงอายุ | ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกัน | งานสร้างเสริมสุขภาพ | ศูนย์วิทยาการด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ และสังคม

การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย

การป้องกันการถดถอย  
และ กิจกรรมกระตุ้นสมอง

การรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย: การป..  
WT100 ว837ก 2564



B0012977  
bib:13399116946

100  
ก



# สารบัญ

คำนำ	1
การรู้จัก หรือ ปรึกษา	2
การรู้จักบกพร่องเล็กน้อย คือ อะไร	2
ปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม	3
การชะลอป้องกันการเกิดสมองเสื่อม ทำได้อย่างไรบ้าง	4
การฝึกสมอง	5-6
กระตุ้นสมองด้วยนิ้วมือ	7
ฝึกคิดคำนวณ	8
ฝึกภาษาและความจำระยะยาว	9-10
ฝึกสมาธิ	11-12
ฝึกแก้ปัญหา ใช้เหตุผล และตัดสินใจ	13
ฝึกแก้ปัญหา ทิศทาง ใช้เหตุผล และตัดสินใจ	14

เลขบัญชี ..... WT 100  
..... ๑ 83771 2564  
เลขทะเบียน ..... 80012977  
วันเดือนปี ..... 26 ต.ค. 2564

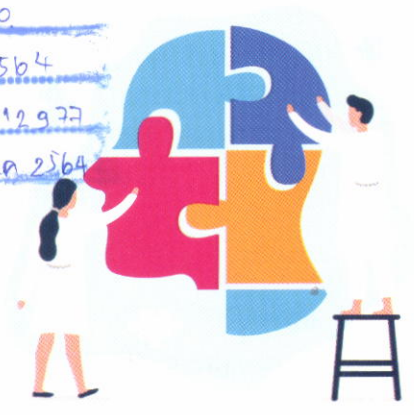


# สารบัญ



คำนำ	1
การรู้จักคิด หรือ ปรัชญา	2
การรู้จักคิดบกพร่องเล็กน้อย คือ อะไร	2
ปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม	3
การชะลอป้องกันการเกิดสมองเสื่อม ทำได้อย่างไรบ้าง	4
การฝึกสมอง	5-6
กระตุ้นสมองด้วยนิ้วมือ	7
ฝึกคิดคำนวณ	8
ฝึกภาษาและความจำระยะยาว	9-10
ฝึกสมาธิ	11-12
ฝึกแก้ปัญหา ใช้เหตุผล และตัดสินใจ	13
ฝึกแก้ปัญหา ทิศทาง ใช้เหตุผล และตัดสินใจ	14

เลขหมู่ WT 100  
          ๑๘๖๗ ๒๕๖๔  
เลขทะเบียน B๐๐๑๒๙๗๗  
วันเดือนปี ๒๖ มีค ๒๕๖๔





# สารบัญ

คำนำ	1
การรู้จัก หรือ ประชาชน	2
การรู้จักบทบาทพร้อมเล็กน้อย คือ อะไร	2
ปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม	3
การชะลอป้องกันการเกิดสมองเสื่อม ทำได้อย่างไรบ้าง	4
การฝึกสมอง	5-6
กระตุ้นสมองด้วยนิ้วมือ	7
ฝึกคิดคำนวณ	8
ฝึกภาษาและความจำระยะยาว	9-10
ฝึกสมาธิ	11-12
ฝึกแก้ปัญหา ใช้เหตุผล และตัดสินใจ	13
ฝึกแก้ปัญหา ทิศทาง ใช้เหตุผล และตัดสินใจ	14

เลขบัญชี WT 100  
๑๘๓๖ ๒๕๖๔  
เลขทะเบียน B๐๐๑๒๙๗๗  
วันเดือนปี ๒๖ กค ๒๕๖๔

