

בריאות / פעילות גופנית יכולה לשפר תפקודים מוחיים של קשישים

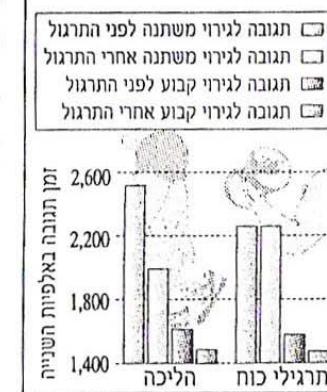
נלחמים נגד הזיקנה בהליכה

יכולת הסויצ'ינג של הנבדקים, החוקרים הראו להם רצף של אתניות ומספרים והנבדקים היו צדיכים להבוחין במהירות בין תנועות לעיצורים ובין מספרים וԶיגים לאיזוגים. יכולת הסויצ'ינג של הולכים השפה רה-ב-25%, ואילו אצל אלה שעסקו בתרגילי כוח חל שיפוד קטן בלבד.

"ככל, כל פעילות מנטלית דורשת חמצן. וככל שהוא במוח יותר פעיל, כך הוא דרוש יותר חמצן", אומר פרופ' ויל. הפעולות האירוביtic פשט מפס' כת יותר חמצן למוח.

המסר של המבחן מאד אופטימי", אומר פרופ' ויל. "אפשר במידה מסוימת לעכב את תהליכי ההזיקנה על ידי פעילות פיזית, והתרגול הפיסי לא משפר רק את תפקודיו (הגופני), אלא גם את התפקידים המרביים".

טיפול גופנית שיפור תוצאות בעקבות



תרגילי כוח, כמו הרמת משker לאותה כמה חדשניים, הנבדקים קיבלו מבחנים פשוטים ומצריים כים הפעלה של אותן אווריות באוניות המציגות הנפגעים בויקנה. לאחר המבחן שבדק את

על מכוניות הבאות מולו, על הולכי רגלי העולמים לפזר לבביש, הגיעו את התמורות ולחותעלם מאינפומציה לא רלוונטייה.

במחקר, ששותפים לו גם מרענים מאוניברסיטת אילינוי, הגיעו לגירושם לפני התרגול השתתפו 124 אנשים. תקופה החזרים וידאו, בעורת מדידות ובמשירים שונים, כי המשתת-

עם הגיל, המוח אמן מתנוון, אבל לא באופן שווה. כך למשל, האזרחים האחוריים של המות, פרופ' ויל משתמש ברינויים מעילים הנהיגה כדי להציג את התפקידים השיכיים לאוטם אור רימ: "אור יroke נתן לי סימן 'go'. אבל כאשר לפטע לנכסת מתחם, האוניות המכונות מצחיות וنمיצאות בחלק הקדמי של המות - סופגות את עיקר הפגיעה. סלקטוי. ככלומר, היא שיפרה את אותן תפקודים שבhem יש ירידת עם הגיל", אומר פרופ' ויל. נירופסיכולוג מהמחלקה לפסיי כולגיה של אוניברסיטת בר אילן,

תרגילים למוח

טיפול מועילות	טיפול לא מועילות	טיפול מוחה
תגובה כוח	רמות משלולות	חיה שחיה ריזה (לא ספוגיטים) רכבה על אופניים
קיטוח		

מאת תמרה טראובמן

הzikna נשרה בינתים חלק בלתי נמנע מוחים, אבל נראה שאפשר לתקן חלק מההידידות המוחית הכרוכה בה. מדענים אמריקאים וישראלים מצאו כי תרגילים פשוטים יכולים לשפר יכולות מוחית הנדרשות בפעולה יומיומית כמו נהיגה או שמייה וכתיבה במקביל. הוצאות בדיק אנשים בני 75-66 ומצאו כי טיפול גופנית אירר את בית - כמו הליכה - יכולה לגורום לשיפור ממשמעותי בחלוקת מהתקודים המוחים. "הטיפול האירוביtic ממש שיפרה את יכולת החשיבה שלהם, ובאופן מאוד לת החשיבה שלהם, ובאופן מאוד סלקטוי. ככלומר, היא שיפרה את אותן תפקודים שבhem יש ירידת עם הגיל", אומר פרופ' ויל. נירופסיכולוג מהמחלקה לפסיי כולגיה של אוניברסיטת בר אילן,