

Aivoterveyttä
tukemassa hyvillä
elämäntavoilla

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa



Ravinto

Ravitsemus on tärkeä osa monien elintapasairauksien ehkäisyä. Terveellinen ruokavalio sisältää aivoverisuonia sekä sydäntä suojaavia ravintoaineita ja vitamiineja. Aivoterveellinen ruokavalio rakentuu säännöllisestä ateriarytmistä sekä monipuolisesta ravinnosta.

Koosta lautanen ruokakolmion mukaisesti, aloita alhaalta:

1. vihannekset, juurekset, marjat & hedelmät
2. kuitupitoiset hiilihydraatit
3. laadukkaat proteiinit
4. pehmeät rasvat
5. "sattumat"



Sydänmerkki ohjaa terveellisten tuotteiden valinnassa.

Liikkuminen

Ihminen on luotu liikkumaan monipuolisesti. Liiku itsellesi mielekkäällä tavalla, jolloin liikunta on mukavaa ja innostavaa. Kestävyyssiikunta suojaa muisti- ja ajattelutoimintojen heikentymiseltä, joten se tukee aivoterveyttä erinomaisesti. Arkiliikunta on myös hyödyllistä.



Liikkuminen:

- tukee fyysistä toimintakykyä
- omatoimisuutta
- laskee verenpainetta ja veren rasva-arvoja
- parantaa perusaineenvaihduntaa ja sokeritasapainoa.

Yli 65-vuotiaisen liikuntasuositukset, UKK-instituutti:

**Reipasta liikkumista 2h 30 min/viikossa
tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikkumista 1h 15 min/viikossa.**

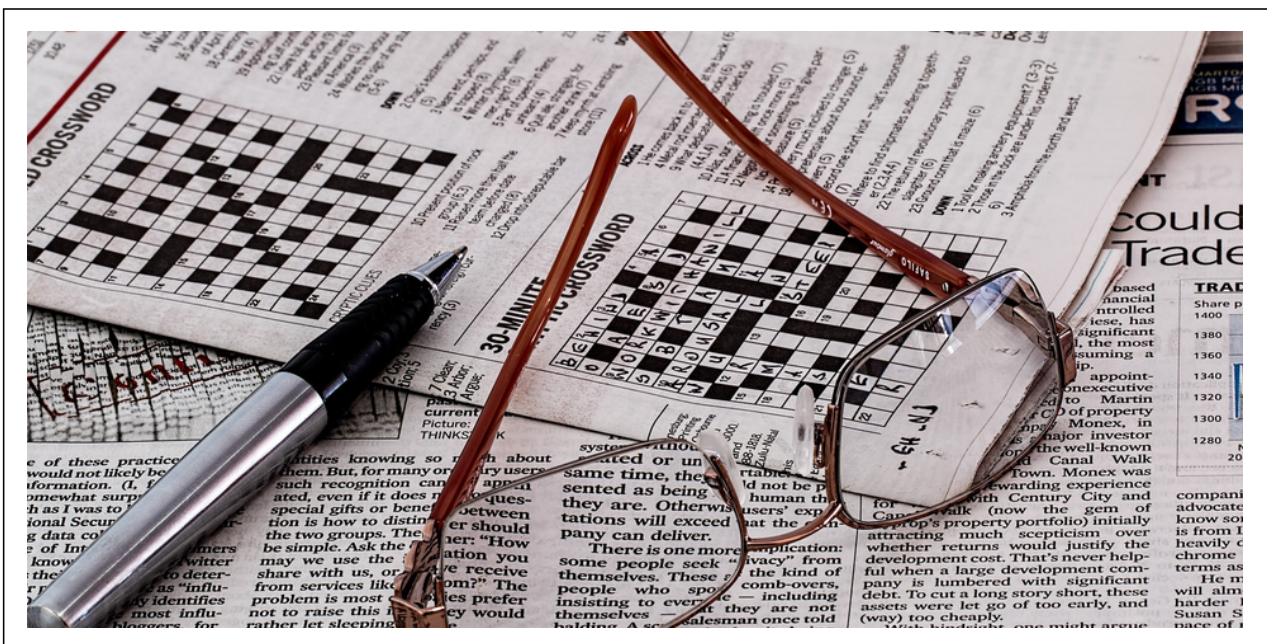
**Tasapaino ja lihashuolto vähintään 2-3x viikossa ja
Lihaskuntoharjoittelua 2x viikossa.**

Aivojumpat

Ikääntyminen ei vie muistia eikä kadota opittuja tietoja tai taitoja mielestä. Aivoja on hyvä aktivoida ja pitää virkeinä kaikissa ikävaiheissa ja elämäntilanteissa. Aivot nauttivat, kun saavat sopivasti erilaisia ärsykyksiä. Mitä vahvemmat aivot, sitä parempi on niiden vastustuskyky. Anna siis aivoillesi mielekästä ja sopivan haastavaa tekemistä joka päivä.

Vinkkejä aivojen aktivointiin:

- pidä päiväkirjaa
- opettele uusia asioita
- opiskele tai palauta mieleen kieliä tai erilaisia murteita
- lue kirjoja, tee sanaristikoita, pelaa pelejä
- tee tuttuja toimintoja uusin tavoin





Sosiaalisuus

Sosiaalinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat positiivisesti terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Nappaa ystävä mukaan harrastuksiin, käväise kylässä tai soita puhelu.

Naura, muistele, keskustele tai jaa kokemuksia elämästä - tuet samalla aivoterveyttäsi.

Kulttuuri, taide ja musiikki tukevat aivojen hyvinvointia. Ne tarjoavat kokemuksia sekä herättävät tunteita ja muistoja. Kulttuurista nauttiminen ja sen tekeminen ovat aivoterveyden kannalta yhtä tärkeitä.

Musiikki rentouttaa ja piristää mieltä. Mielimusiikin laulaminen ja kuuntelu on parhainta, pistähän siis tanssiksi lempikappaleesi.

Uni

Unella on tärkeä merkitys aivoterveydelle. Unen aikana asiat jäsentyvät ja tallentuvat muistiin.

Sopiva määrä unta on 7–8 tuntia yössä, mutta määrä on toki yksilöllinen. Hyvin levänneet aivot ovat toimintakykyisimmät, älä siis tingi kunnollisista ja riittävästä yöunista.



Keinoja hyvään uneen:

- syö kevyt iltapala
- vältä rasittavaa liikuntaa 2–3 h ennen nukkumaan menoa
- vältä alkoholia - se häiritsee unta
- muista iltarutiinit- ne kertovat aivoille nukahtamisajasta
- rauhoita ja tuuleta makuuhuone
- paranna nukkumisergonomiaa, hanki sopiva sänky, patja, peitto ja tyyny
- ajattele rauhallisia ajatuksia ja tyyntä mieli – rentoutuminen ja levollinen musiikki voivat auttaa

Rentoutuminen

Stressi ja kiire haastavat aivoterveyttä. Stressi voi ilmetä sekä fyysisinä että psyykkisinä oireina, kuten tihentyneenä hengityksenä, verenpaineen nousuna, ärtyisyytenä tai masentuneisuutena. Joskus asioiden unohtelun taustalla voi olla stressi tai alentunut keskittymiskyky.

Kun keho ja mieli käyvät pitkään ylikierroksilla, muistisairauksien, tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien riski kasvaa.

Sisällytä päivään mukavia, palauttavia hetkiä esimerkiksi liikunnan, saunomisen, hieronnan tai luonnossa pysähtymisen merkeissä.





Kuvat Samuli Koivusalo

www.muistiyhdistys.fi

