

Autuutta aivoille

Teittekö uuden vuoden lupauksia? Vuodenvaihteessa katsellaan sekä menneeseen että tulevaan ja moni kaipaa muutoksia elämäänsä. Yksi lupaa ryhdistäytyä, toinen puhdistautua ja kolmas parantaa kaikki pahat tapansa. Tänä vuonna mittariini kirjataan puolivuosisataa ja ennen kuin huomaankaan kartutan vuosikertalaisten kanssa eläketilastoja ja muistelen mennyttä aikaa.

Kaikki älyllinen toimintamme perustuu muistiin. Ilman muistia kadotamme identiteettimme ja historiamme, läheisistäkin ihmisistä voi tulla tuntemattomia ja maailmasta ympärillämme havaintojen virta, jota emme enää kykene jäsentämään. Ikääntyessämme mahdollisuus sairastua muistisairauteen kasvaa. Siksi lupasinkin pitää itsestäni ja muististani parempaa huolta.

Muistisairauksia voidaan ennaltaehkäistä. Terveellinen ravinto, liikunta ja päihteettömyys hellivät niin aivoja kuin sydäntäkin. Aivot tarvitsevat riittävästi lepoa, ja stressistä ne kärsivät erityisesti. Hyvä mieli parantaa muistia - Don't worry, be happy. Tai älä ainakaan murehdi sitä, mille et juuri nyt voi tehdä mitään.

Aivot myös rakastavat älyllisiä haasteita: opiskele kieliä, opettele vihdoin kutomaan se sukan kantapäätä, liity kuoroon tai tutustu lähialueen museoihin. Kirjoita kokemasi päiväkirjaksi ja lue muiden teoksia. Tee ristisana-tehtäviä, kokoa muhkea palapeli ja opeta pojanpoikasi pelaamaan shakkia. Poikkea rutiineista: vaihtele kävelyreittejä, pue takki ”väärä” käsi edellä päällesi ja tee aamutoimet eri järjestyksessä. Tutustu uusiin ihmisiin. Näin voimme huolehtia aivoistamme ja vaikuttaa siihen, että meillä on vastaisuudessa-kin mitä muistella. Muistorikasta vuotta 2015 kaikille.

Kirjoittaja on geronomi



Heidi Oilimo