

کار منزل موجب بزرگ شدن مغز سالمندان می‌شود

محققان تورنتو کانادا دریافته‌اند، سالمندانی که کارهای منزل را انجام می‌دهند مغز بزرگ‌تری دارند و این مورد، معیار اصلی برای سلامت شناختی خوب است.



ایبسن/خراسان رضوی محققان تورنتو کانادا دریافته‌اند، سالمندانی که کارهای منزل را انجام می‌دهند مغز بزرگ‌تری دارند و این مورد، معیار اصلی برای سلامت شناختی خوب است.

به نقل از نیوز، نوآ کوبلینسکی، فیزیولوژیست ورزشی و محقق ارشد این تحقیق از موسسه تحقیقات روتن (RRI) اظهار کرد: «دانشمندان می‌دانند که ورزش تاثیر مثبتی بر روی مغز دارد اما این تحقیق، اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد این نتایج برای کار منزل نیز صادق است.»

وی ادامه داد: «درک چگونگی تاثیر انواع فعالیت‌های بدنی بر سلامت مغز برای ایجاد راهبردهایی برای کم کردن خطر کاهش شناختی و زوال عقل در بزرگسالان بسیار مهم است.»

در این تحقیق، محققان ۶۶ فرد مسن سالم از نظر ذهنی را در بیمارستان بایکرست مورد بررسی قرار دادند. هر شرکت‌کننده در سه ارزیابی سلامت، تصویربرداری ساختاری از مغز و آزمایش شناختی شرکت کرد.

نتایج نشان داد، سالمندانی که زمان بیشتری را صرف کارهای روزمره می‌کنند، بدون توجه به میزان ورزش، حجم مغز بیشتری دارند. این کارها شامل نظافت، پخت و پز، بیرون رفتن و کار در حیاط منزل بود.

کارهای منزل چگونه باعث سلامت مغز می‌شود؟

اگرچه احتمالاً اکثر افراد علاقه‌ای به انجام این کارها ندارند اما این گروه دریافت که به احتمال زیاد کار منزل از چند طریق به مغز کمک می‌کند. آنان معتقدند که کار منزل تاثیر مشابه ورزش هوازی با شدت کم دارد که برای قلب و عروق مفید است.

همچنین کارهای روزمره ذهن را به سمت برنامه‌ریزی و سازماندهی سوق می‌دهد و باعث شکل‌گیری اتصالات عصبی جدید با گذشت زمان می‌شود.

محققان اظهار کردند: کار منزل به سالمندان کمک می‌کند تا تحرک داشته باشند. نتایج مطالعات قبلی نشان داده است که چگونه نشستن و کم تحرکی می‌تواند منجر به ضعف سلامتی و کاهش شناختی شود.

دانشمند ارشد این موسسه نیکول اندرسون می‌گوید: «این یافته‌ها علاوه بر کمک به راهنمایی برای ارائه توصیه‌های مربوط به فعالیت بدنی، می‌توانند انگیزه فعالیت بیشتر سالمندان را فراهم کنند زیرا کار منزل جنبه طبیعی و اغلب ضروری از زندگی روزمره بسیاری از افراد است، بنابراین دستیابی به این مورد امکان‌پذیر است.»

نتایج این تحقیق در نشریه BMC Geriatrics منتشر شده است.