

স্মৃতিভ্রংশে (ডিমেনশিয়া) ব্যায়ামের গুরুত্ব

শারীরিকভাবে সক্রিয় জীবনযাত্রা পালন স্মৃতিভ্রংশে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সুস্থাস্থ্যের উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলতে পারে। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ব্যায়াম উপকারী এবং যে কোন অবস্থায় মানুষের জীবন যাত্রার মান উন্নত করতে পারে।

দেহ এবং মস্তিষ্ক উভয়কেই সতেজ করার জন্য বন্ধুত্বপূর্ণ স্মৃতিভ্রংশ কেইগলি(Dementia Friendly Keighley) বসে করা যায় এমন একটি ব্যায়ামের ক্লাস পরিচালনা করেন যা বিশেষভাবে পরিকল্পনা করা হয়েছে। বসে ব্যায়ামের উদ্দেশ্য হলো পেশীশক্তি এবং ভারসম্য বজায় রাখা, এবং দাঁড়িয়ে ব্যায়ামের চেয়ে কম শ্রমসাধ্য হয়।

প্রতিদিনের উপস্থিতি থেকে অনেকগুলো সুবিধা অর্জন করা যায়:

১. সময়ের সাথে সাথে কার্ডিওভাস্কুলার ব্যায়ামগুলি মস্তিষ্কে রক্ত প্রবাহ বাড়িয়ে জ্ঞানভিত্তিক কার্যক্রমকে ত্বরান্বিত করে।
২. পেশীর গতিবিধি, সমন্বিত কোরিওগ্রাফি এবং পুনঃগণনার উপর মনযোগ জ্ঞানভিত্তিক কার্যক্রমে প্রভাব ফেলতে পারে।
৩. দেহভংগি এবং যান্ত্রিক ক্রিয়াকলাপের উন্নতির জন্য কঠোর ব্যায়াম বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এটা পা, উরু, কাধ এবং মেরুদণ্ড শক্তিশালী করে ভারসম্য উন্নত করে।
৪. ব্যায়ামের পরে মানুষের শরীর বেশি হালকা লাগে; যে ব্যক্তি ব্যায়ামে শক্তি ব্যয় করে তার ঘুম ভালো হয় এবং বিপথে যাওয়া অথবা ধৈর্যচ্যুত হওয়ার সম্ভবনা কম থাকে।
৫. শারীরিক কসরত হরমোনের উৎপাদনকে সতেজ করে যা স্মৃতি ধরে রাখা এবং সেরোটোনিনকে প্রভাবিত করে যা হতাশাকে জাগিয়ে তুলে, এটি স্মৃতিভ্রংশ নিয়ে বেচে থাকা ৩০% লোকের মধ্যে একটি বড় সমস্যা।
৬. ব্যায়ামের সময় পরিচিত গান শোনাটা স্মৃতি স্মরণ করায় সাহায্য করে এবং একই সাথে গানের আনন্দও পাওয়া যায়।

স্মৃতিচারণে আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নেওয়া প্রায়শই প্রতিযোগিতাপূর্ণ এবং বর্তমান অবরুদ্ধ সময়ে চাপা উত্তেজনা বাড়াতে বাধ্য। আপনার যদি কোন সহায়তা বা দিকনির্দেশনা প্রয়োজন হয়, বা কেবল এমন কারও সাথে কথা বলার জন্য প্রয়োজন হয় যে আপনার পরিস্থিতি বুঝবে, স্মৃতিভ্রংশ বন্ধুত্বপূর্ণ কেইগল (Dementia Friendly Keighley) আছে আপনার জন্য প্রতি সপ্তাহে ৭ দিন পুরো করোনাভাইরাস সংকট জুড়ে। আমাদের ০৭৪৫২৭৭৩৭৮৮ এ কল করুন প্রতিদিন ১০টা থেকে ২টার মধ্যে। অথবা এই সময়ের বাইরে কোনও তথ্য থাকলে আমাদেরকে জানিয়ে রাখুন এবং আমরা আপনাকে আবার ফিরতি ফোন করব।

