

О важности здорового образа жизни для старшего поколения

С возрастом происходят изменения в личной жизни, теле, здоровье, привычках и вкусах, приеме медикаментов, ритма жизни. Это то, что может повлиять на интересы к здоровому питанию и физической активности.

Физическая активность и здоровое питание для пожилых людей еще более важно, чем для молодых. Они являются ключами к хорошему здоровью в любом возрасте, могут помочь снизить риск развития сахарного диабета, ожирения, сердечнососудистых заболеваний, некоторых видов онкологических заболеваний, предотвратить депрессию и сохранить здоровым опорно-двигательный аппарат.

С возрастом происходят изменения в физическом состоянии. Пожилые люди могут терять мышечную массу, что приводит к увеличению хрупкости костно-мышечного аппарата. Сжигается меньше калорий, особенно если снижена физическая активность. А может быть и наоборот: резкое увеличение массы тела, связанное с уменьшением физических нагрузок. Меняется и рацион питания, но необходимость в потреблении достаточного количества здоровых калорий и питательных веществ остается приоритетом. Поддержание здорового веса остается главной задачей на протяжении всей жизни человека.

Очень важным является режим питания и размеры порций. Рацион надо распределить на 5–6 приемов небольшими порциями. Когда люди становятся старше, требуется уже меньше калорий для поддержания жизнедеятельности организма, но питание должно быть сбалансированным и рациональным. В среднем людям после 65 лет рекомендуется потреблять 1300–1500 килокалорий в день. Пища должна содержать большое количество витаминов, минералов и других питательных веществ.

Особое внимание необходимо обратить на такие продукты:

- овощи и фрукты;
- кисломолочные продукты, обогащенные кальцием, витаминами С, В, Д, пищевыми волокнами;
- цельнозерновые продукты (гречка, овсянка, хлеб из цельного зерна, клетчатка, коричневый рис);
- морепродукты, постное мясо, мясо птицы, яйца;
- орехи, бобовые.

Рекомендуется ограничить потребление:

- десертов и сладких газированных напитков, содержащих сахар и твердые жиры;
- белого хлеба, макарон, риса;
- жирных сортов рыбы и мяса, сливочного масла, в пищу добавлять растительные масла, избегать чрезмерного употребления поваренной соли.



Рекомендован прием поливитаминных препаратов, содержащих витамин В12 – он необходим для нормального функционирования центральной нервной системы, кроветворной функции. А также витамина Д и кальция, которые предотвращают размягчение костного аппарата, способствуют снижению риска перелома. Не принимайте пищу перед телевизором или за чтением книги или журнала, не отвлекайтесь во время еды, иначе вы можете переесть. Следите за информацией на упаковке продуктов питания.

Физическая активность полезна в любом возрасте, а в пожилом просто необходима. Если в течении своей жизни вы были малоактивны из-за нехватки времени, то теперь пришла самая пора заняться адекватными физическими нагрузками, чтобы улучшить выносливость, силу, равновесие и гибкость. Это поможет вам жить самостоятельно в течении более длительного времени и поддержать ваше здоровье.

Нагрузки должны быть адекватны вашему возрасту и состоянию вашего здоровья. Посоветуйтесь со своим врачом какой вид упражнений вам наиболее подходит.

Систематическая двигательная активность оказывает на человека положительное воздействие. Сердце даже в покое начинает экономно работать, ритм сокращений замедляется, но сила их увеличивается. Возрастной запас прочности сердца увеличивается, кровеносные сосуды становятся более эластичными, а кровяное давление поддерживается на уровне, свойственном возрасту человека.

Благотворно влияет физкультура и спорт на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, связки). В результате мышечной бездеятельности теряется кальций, кости больше подвержены травмам и переломам, что часто встречается у людей пожилого возраста.

Физическая нагрузка, повышая окислительные и обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза, остеопороза, успокаивает нервную систему, способствует снижению веса, распаду холестерина, а также дисциплинирует человека.

Из физических нагрузок для пожилых лучше ходьба, а не бег. Ежедневно или через день, что более физиологично. Следует помнить, что оптимальность физических нагрузок должна соответствовать объективным показателям здоровья и физической подготовленности, а не основываться на самочувствии пожилого человека. Пренебрежение тщательным обследованием перед занятиями физкультурой может привести к трагическому исходу.

После тщательного осмотра обследуемого относят к одной из четырех групп для занятия физкультурой:

1 – лица с хорошей физической подготовкой без патологических отклонений;

2 – пожилые люди с незначительными отклонениями при хорошей компенсации;

3 – пациенты с отклонениями в состоянии здоровья, которые, однако, не препятствуют выполнению трудовой деятельности, а также со слабой физической подготовкой;

4 – люди с различными заболеваниями, которым можно заниматься только лечебной физкультурой под наблюдением врача или инструктора лечебной физкультуры.

Важно формирование и сохранение хорошей осанки, определяемой взаимно правильным расположением головы, туловища, ног. Хорошая осанка – это не только приятный внешний вид человека, но и одной из условий здоровья. У людей с нормальной осанкой внутренние органы занимают правильное положение, сердце и легкие работают в нормальных условиях, живот всегда подтянут, а это имеет большое значение для правильного функционирования желудочно-кишечного тракта.

С учетом особенностей пожилого организма, из занятий следует исключить упражнения, требующие быстрых движений, резких наклонов туловища и головы, быстрой перемены положения тела, что при наличии склеротических изменений в кровеносных сосудах может вызвать головокружение, шум в ушах, потерю равновесия, падение, травмы. Таким образом, лучшим из физических упражнений является ходьба.

Темп ходьбы может быть следующим:

-медленный – 70 шагов в минуту;

-средний – 90 шагов в минуту (3-4 км/час);

-высокий – 90-100 (для здоровых);

-для хорошо тренированных – 110-130 шагов в минуту (частота пульса 50-60; 80-84 в одну минуту).

Дистанцию ходьбы увеличивать постепенно. На работу и с работы ходить пешком. Занятия с частым пульсом не эффективны (из-за быстроты наступает утомление). Пульс не должен превышать 50 (регистрируется до ходьбы).

Занятия должны быть регулярными, систематическими. При этом необходимо соблюдать последовательность, если кроме ходьбы в комплекс упражнений входят физические нагрузки на руки, ноги, туловище. Заключением таких упражнений должны быть упражнения на расслабление мышц и успокаивающие дыхательные упражнения. Наибольший подъем нагрузки должен быть в середине занятий. Необходимо подобрать нужный темп и следить за дыханием. Хорошо, если есть возможность, а главное – желание заниматься утренней гимнастикой в хорошо проветриваемом помещении. Выполнение не очень утомительных упражнений улучшает общее самочувствие. Люди слабые и выздоравливающие могут также выполнять более легкие гимнастические упражнения, только по совету врача.

Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте являются танцевальные занятия.



Упр. 1



Упр. 2



Упр. 3



Упр. 4



Упр. 5



Упр. 6



Упр. 7



Упр. 8



Упр. 9



Упр. 10



Упр. 11



Упр. 12



Упр. 13



Упр. 14



Упр. 15