



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

Серебряный возраст



В любом возрасте можно быть молодым

Дорогие друзья!

Люди, входящие в «серебряный возраст» могут и должны придерживаться здорового образа жизни.

Возраст – это не сколько вам лет, а как вы их чувствуете.

«Движение – это жизнь»
Аристотель

Для профилактики практически всех заболеваний, а часто и для их лечения, очень важна постоянная, но адекватная физическая активность.

Это не зависит от возраста: физическая активность в зрелом возрасте полезна не меньше, чем в молодом. У физически активных пожилых людей лучше работают сердечно-сосудистая, дыхательная системы, у них лучше память, умственная работоспособность, координация, меньше риск падений, они более самостоятельны и имеют низкие показатели смертности от всех причин.

Кроме того, регулярные спортивные занятия помогают не допустить или избавиться от депрессии, а групповые совместные занятия – освободиться от ощущения одиночества и социальной изоляции.

ВАЖНО:

Физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность!

¹ Аэробное упражнение - означает «с кислородом» - это физическое упражнение лёгкой или умеренной интенсивности, где для поддержания мышечной двигательной деятельности основным источником энергии является кислород. К числу аэробных упражнений относят ходьбу или походы, бег, бег на месте, плавание, коньки, подъём по ступенькам, греблю, танцы, баскетбол, теннис.

Для людей в возрасте 65 лет и старше физическая активность состоит из профессиональной деятельности, передвижений (ходьбы), домашних дел (домашняя работа, покупки и др.), занятий во время досуга, повседневной жизни семьи и общества.

Структура занятия

Каким образом нужно заниматься, чтобы нагрузка была не слишком интенсивной, но в то же время эффективной?

1.1. Разминка. Она занимает 5-10 минут. Это могут быть лёгкие потягивания, гимнастические упражнения или физические упражнения низкой интенсивности, например, ходьба. Благодаря разминке скелетно-мышечная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы подготавливаются к большей физической нагрузке.

1.2. Активная фаза. Длится от 10 минут до часа.

1.3. Фаза «остывания». Длится 5-10 минут. Используют такие же упражнения, как и при разминке. Эта фаза необходима, потому что при резком прерывании занятий может произойти снижение давления.

РЕКОМЕНДУЕМ

1. Занимайтесь физическими упражнениями умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.

2. Выполняйте упражнения аэробной физической активности по 10 минут.

3. Увеличивайте физическую нагрузку постепенно.

4. Выполняйте упражнения на равновесие не реже трех раз в неделю. Это важно для предотвращения падений.

5. Выполняйте силовые упражнения два раза в неделю, для профилактики остеопороза и переломов.

.....

Варианты физической нагрузки по интенсивности.

Умеренная физическая активность (150 минут в неделю).

Ходьба (домой, на работу, в магазин).

Работа в саду.

Медленная езда на велосипеде.

Занятия йогой.

Настольный теннис.

Подъём по лестнице пешком.

Плавание (не соревновательного характера).

Уборка: мытье окон, полов и т.д.

Упражнения на баланс, растяжку или силовые упражнения с небольшим весом.

Интенсивная физическая активность (75 минут в неделю).

Бег трусцой.

Баскетбол, футбол.

Быстрая езда на велосипеде.

Ходьба на лыжах по ровной местности.

Силовые упражнения с большим весом.

Если вам за 60, перед началом регулярных спортивных занятий посоветуйтесь с лечащим врачом или специалистом врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от состояния вашего здоровья врач подскажет, какие упражнения вам подходят.

Освоив комплекс упражнений, которые покажет тренер или методист, вы сможете заниматься дома самостоятельно.

СОВЕТЫ

- Наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.

- Чтобы не заставлять себя «через силу», чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3-5 раз в неделю), стоит подобрать такой вид занятий, который будет приносить удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и др.).

- Не нужно ставить нереальных задач и рекордов, выбранный вид физической активности должен быть доступен.

- Заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

- Физическая активность должна быть достаточно продолжительной.

Когда противопоказаны занятия физической культурой:

- в острый период заболевания (обострение хронических заболеваний, обострение артритов, острые респираторные, кишечные инфекции и др.);

- если в покое частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту;

- при тяжелых заболеваниях сердца;

- если давление выше 160/100 или ниже 90/50 мм рт.ст.;

- при грубых нарушениях памяти и умственной работоспособности.

После купирования острых состояний можно постепенно возвращаться к привычной физической активности.

СОВЕТЫ

Остановите занятия, если у вас появились:

- головокружение;
- ощущение «прилива крови» к лицу;
- дискомфорт или боль в области груди и сердца;
- сильное утомление;
- боли в икроножных мышцах;
- одышка;
- нарушение координации;
- посинение конечностей;
- превышение допустимых пределов частоты сердечных сокращений;
- падение или чрезмерное повышение артериального давления;
- резкие боли в суставах или пояснице.

Физическая активность для пациентов с заболеваниями сердца или перенесшими инфаркт миокарда.

Должна быть назначена программа реабилитации под контролем врача по лечебной физкультуре. Следует пройти обследование в кабинете функциональной диагностики для определения «пороговой» частоты сердечных сокращений и частоты безопасного тренировочного пульса. Максимальная возрастная частота сердечных сокращений определяется по формуле:

220 ударов/минуту – возраст.

Рекомендуются нагрузки с тренировочным пульсом 50-70% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Физическая активность для пациентов с заболеваниями суставов.

Занятия должны начинаться с минимальных нагрузок. Не должны использоваться упражнения, которые могут

.....

привести к повреждению суставов. Особенно рекомендованы упражнения по увеличению амплитуды движения, но также и силовые и аэробные упражнения. Занятия противопоказаны лишь в период обострений артритов.

Упражнения для поддержания равновесия и силы.

Ходьба «с пятки на носок».

Пятку одной ноги ставим перед носком другой. Носок и пятка должны соприкасаться или почти соприкасаться.

Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.

Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.

Таким же образом меняйте ноги, делая шаги вперед.

Сделайте 20 шагов.

Балансирование при ходьбе.

Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.

Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.

Двигайтесь по прямой линии, поднимая и сгибая в колене каждую ногу поочередно.

Сделайте 20 шагов.

Работа с эспандером или мячом.

Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер. Медленно сожмите мяч в руке на 3-5 секунд.

Медленно разожмите руку.

Повторяйте по 10-15 раз каждой рукой.

Упражнение с гантелями.

Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле.

Ноги на полу, плечи расправлены.

Возьмите в руки гантели или другие предметы с весом

.....

0,5-1,5 кг, поднимите и согните перед собой руки в локтях на 90 градусов.

На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.

На вдохе опустите руки.

Повторяйте 10-15 раз.

Балансирование на одной ноге с опорой на стул.

Подтяните живот, спина прямая. подбородок приподнят.

Стоя на одной ноге, держитесь за стул.

Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд.

Повторите 10-15 секунд на одной ноге, затем на другой.

Приседания со стулом.

Сядьте на стул, стопы плотно прилегают в полу, спина прямая.

Сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.

Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь.

На вдохе сядьте обратно.

Повторите 10-15 раз.

СОВЕТЫ

- Для спортивных занятий надевайте удобную спортивную обувь и одежду.
- Пейте достаточное количество воды после и во время занятий во избежание обезвоживания.
- Хорошо после физических упражнений слегка помассировать мышцы шеи, лица, головы сверху вниз поглаживающими движениями, помассировать стопы, кисти рук и лучезапястные суставы.
- Полезно заканчивать такой самомассаж теплым душем.

«Ты то, что ты ешь»

Гиппократ

Правильное питание, умеренность и разнообразие ежедневного рациона — залог здоровья и долголетия. Правильно и рационально питаться необходимо в любом возрасте, но для пожилых людей это особенно важно.

Существуют факторы, из-за которых питание пожилого человека может ухудшиться:

-из-за одиночества, особенно для тех, кто раньше жил в семье и не готовил самостоятельно, особенно это актуально для мужчин;

-из-за плохой памяти, так как пожилой человек может забыть вовремя покушать;

-из-за физических недостатков, которые мешают выходить в магазин, готовить или принимать пищу;

-из-за приема препаратов, имеющих побочные проявления в виде тошноты, снижения аппетита или нарушения всасывания некоторых витаминов или минеральных веществ;

-из-за нехватки финансовых средств;

-из-за зависимости от опекунов или других членов семьи/общества, закупающих продукты и готовящих пищу.

ВАЖНО!

Сбалансированное по количеству и качеству питание лежит в основе предупреждения преждевременного старения!

При стабильном нормальном весе и хорошем самочувствии вы можете продолжить питаться в привычном для

.....

вас режиме, сохраняя прежний объем и состав пищи.

Но для большинства пожилых людей рекомендуется уменьшение калорийности пищи, так как по мере старения снижается интенсивность обменных процессов и замедляется расщепление пищевых веществ и их усвоение.

Существует формула, по которой это можно рассчитать:

калорийность питания должна снижаться на 5-7% каждые 10 лет в период с 30 до 70 лет.

При некоторых заболеваниях, особенно протекающих длительно, может развиваться дефицит питания. При недостаточном питании возникает опасность прогрессирования заболевания и развития осложнений. В этих случаях необходимо увеличение количества пищи, изменение её качественного состава.

При некоторых заболеваниях, таких как сахарный диабет, атеросклероз, подагра, хронические запоры, заболевания почек - диета является неотъемлемой частью лечебного процесса. Об особенностях питания при этих заболеваниях необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Три основных принципа правильного питания.

Соответствие калорийности пищи количеству расходуемой энергии.

Сохранение баланса питательных веществ: белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55% от суточной калорийности; плюс витамины и минеральные вещества.

Соблюдение режима питания: прием пищи не реже 4-5 раз в день; в одно и то же время.

СОВЕТЫ

Распределение энергетической ценности суточного рациона должно быть следующим: в первой половине дня - 25-30 %; в обед - 35-40%; во второй половине дня - 25-35%; при этом не переедая непосредственно перед сном.

Рекомендуемые ежедневные нормы калорийности в возрасте старше 60 лет в зависимости от уровня физической активности:

- для женщин – 2000 (1800 - 2100) ккал;
- для мужчин – 2300 (2200 - 2400) ккал.

Рекомендуемое количество соли на день - 5 грамм.

Ограничьте потребление заведомо соленых продуктов (сельдь, маринованные огурцы, грибы, консервированные продукты и т.п.).

Количество жидкости в рационе пожилых людей должно соответствовать физиологической потребности – 1,5 л в день. Рекомендуются соки, компоты, отвар шиповника, слабый чай с молоком и лимоном.

Целесообразно избегать крепкого кофе или чая, однако тем, кто привык к этим напиткам в течение жизни, лишаться их полностью неразумно. Пейте кофе с цикорием или молоком, не более 1 чашки в день; чай – с лимоном или с молоком.

Сведения по основному составу пищи и некоторые рекомендации по приготовлению блюд.

БЕЛКИ

В пожилом возрасте норма потребления белков составляет 1-1,25 г на 1 кг массы тела в сутки, а оптимальная пропорция между животными и растительными белками составляет 1:1.

.....

Из белков животного происхождения предпочтение следует отдавать белкам рыбы и молочных продуктов, а при выборе мяса - нежирным сортам, таким как говядина, телятина, крольчатина, индейка, курятина.

Не следует готовить бульоны чаще, чем 1-2 раза в неделю. В мясе и субпродуктах содержатся пуриновые основания, которые при варке легко переходят в бульон. Они являются источником образования мочевой кислоты, избыток которой способствует возникновению мочекаменного заболевания и подагры.

Рекомендуется варить супы на вторичном бульоне: мясо варится после закипания 2-3 минуты, затем бульон сливается, заливается новая вода и на ней уже варится суп.

До 30% суточной потребности в белках желательно обеспечивать за счет молочных и кисломолочных продуктов. Кисломолочные продукты особенно полезны.

Белки растительного происхождения содержатся в зерновых (гречневая, овсяная крупа), бобовых (горох, фасоль, чечевица) и сое.

ЖИРЫ

В пожилом возрасте поступление жира с пищей должно составлять не более 30% от общей калорийности дневного рациона.

Растительное (льняное, оливковое, подсолнечное) масло можно употреблять до 25-30 грамм в день (1 столовая ложка оливкового масла и 1 столовая ложка подсолнечного масла). Растительные масла обладают антиоксидантным, желчегонным и послабляющим действием, а также являются источником полиненасыщенных жиров.

Животные жиры (сливочное масло, сливки, жирные сорта мяса, икра) трудно перевариваются и усваиваются, поэтому их употребление следует ограничить. Также надо

ограничить употребление копченых и колбасных мясных изделий.

Готовить пищу лучше без добавления жира – варить, тушить, запекать или готовить на пару.

УГЛЕВОДЫ

В рационе должны преобладать так называемые «сложные» углеводы – разнообразные овощи, ягоды, фрукты, каши из гречневой и овсяной круп, хлеб грубого помола.

Избыток «простых» углеводов (сахар, конфеты, торты, пирожные) приводит к перенапряжению деятельности поджелудочной железы и развитию сахарного диабета.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Большинство витаминов не производятся организмом, а поступают извне, с продуктами питания. Организм человека не способен «запасать» витамины впрок на длительный срок и поэтому должен получать их регулярно, в полном наборе и количестве, обеспечивающих суточную физиологическую потребность. Чаще всего в пожилом возрасте развивается дефицит витаминов С, D, E, витаминов группы В и фолиевой кислоты; из минералов – дефицит магния, цинка, кальция.

Кальций в достаточном количестве необходим для профилактики развития остеопороза и переломов костей.

Источники витаминов и минералов:

Витамин С	цитрусовые, шпинат, сладкий перец, черная смородина, лук, квашенная капуста
Витамин Е	растительные масла, льняное семя, злаки, молоко, соя
Витамины группы В	кисломолочные продукты, соя, зеленые листовые овощи, зеленый лук, проросшая пшеница, шпинат, орехи
Фолиевая кислота	листья зеленых растений
Кальций	молочные продукты, рыба, зеленые овощи, орехи, мак
Магний	злаковые и бобовые продукты
Цинк	рыба, яйца, сыр, отруби, дрожжи
Витамин D3	синтезируется в организме под действием ультрафиолетовых лучей, поэтому частые прогулки на свежем воздухе в светлое время суток помогут предотвратить развитие его дефицита

ВАЖНО

Ежедневно следует употреблять 2-3 порции фруктов и 3-4 порции овощей.

Одна порция фруктов – это 1 крупный фрукт (яблоко, груша, апельсин) или 3-4 мелких (слива, мандарин, клубника); одна порция овощей – это 1/2 стакана измельченных приготовленных овощей или 1 стакан измельченных свежих овощей.

«Мой дом — моя крепость»

Эдуард Кок

Падения – проблема пожилых людей – часто приводят к серьезным травмам, включая переломы (наиболее часто – шейки бедра, дистальных отделов рук и ног, костей таза, позвонков) и часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях.

Основные рекомендации по обустройству дома пожилого человека.

Проверьте состояние поверхности пола в каждой комнате. Пол должен быть ровный, гладкий и не скользкий.

Освободите проходы. При необходимости, попросите кого-либо переставить мебель. Вам должно быть удобно передвигаться по дому.

Уберите с пути следования мешающие передвижению предметы: миски для корма животных, сумки, коробки и т.д.

Уберите или закрепите двухсторонним скотчем все скользящие коврики. На полу ванной комнаты и душевой кабины обязательно используйте противоскользящие коврики или самоклеящиеся противоскользящие ленты.

Установите ручки-поручни внутри или над ванной и возле унитаза.

Сверните провода и кабели (например, от ламп, телефона или удлинителей) так, чтобы не споткнуться о них.

Размещайте наиболее часто используемые предметы на полках на уровне пояса.

Используйте лампочки высокой мощности для хорошего освещения. Флуоресцентные лампочки ярче и экономичнее.

.....

Попросите родственников отметить, например, белой краской пороги, края всех ступенек на лестнице внутри и снаружи вашего дома для того, чтобы их было хорошо видно.

Высота кровати должна быть удобной, чтобы легко вставать и садиться на кровать. Уровень верхнего края матраса должен быть не ниже уровня коленей.

Все необходимые предметы - очки, книги, газеты, лекарства, часы - положите рядом с изголовьем. Установите светильник таким образом, чтобы его легко было включить, находясь на кровати.

РЕКОМЕНДУЕМ

По возможности избегайте:

- самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей;
- становиться на стремянки и стулья;
- использовать в качестве домашней обуви шлепанцы без задников, т.к. они часто соскальзывают с ног и повышают риск падения.

Для снижения риска падений.

Регулярно занимайтесь физкультурой. Физическая нагрузка делает тело сильнее и улучшает координацию.

Попросите врача просмотреть все лекарства, которые вы принимаете, включая безрецептурные препараты. Следует знать, какие из них могут вызывать сонливость или понижать концентрацию внимания.

Проверяйте зрение у офтальмолога как минимум один раз в год: плохое зрение повышает риск падения.

Вставайте из положений лежа и сидя очень медленно.

Если вам тяжело шнуровать обувь, приходите широкие резинки или сделайте застежку на липучке.

СОВЕТЫ

Приобретите мобильный телефон, имеющий «тревожную кнопку» - программу подачи сигнала или звонка в случае, если вы упадете и не сможете подняться. Занесите в память телефона номера, по которым телефон будет звонить в экстренной ситуации. Экстренные кнопки спасения для пожилых людей выпускаются в виде браслетов, кулонов, часов, брелоков.

Прикрепите список с телефонами экстренных служб возле домашнего телефонного аппарата и установите аппарат поближе к полу.

Запишите и храните в доступном месте имена и телефоны вашего лечащего врача, близких родственников и друзей.

Ваши близкие должны знать, где хранятся паспорт, свидетельство о рождении, медицинский страховой полис и другие ваши личные документы, а также квитанции оплаты, договора на услуги и т.п.

Одно из величайших достижений человечества — увеличение средней продолжительности жизни.

И хотя мысли о надвигающейся старости у многих вызывают опасение и даже страх, геронтологи подчеркивают, что преклонный возраст не обязательно означает физическую и умственную немощь и болезни.

"Берегите себя. Вы себе ещё пригодитесь!"
Фаина Раневская



**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ**

**Подписывайтесь на наши каналы в социальных сетях
и получайте больше информации по сохранению здоровья!**



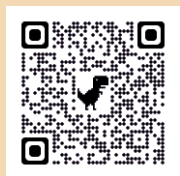
https://vk.com/cozimp_92/



<https://t.me/sevcozimp/>



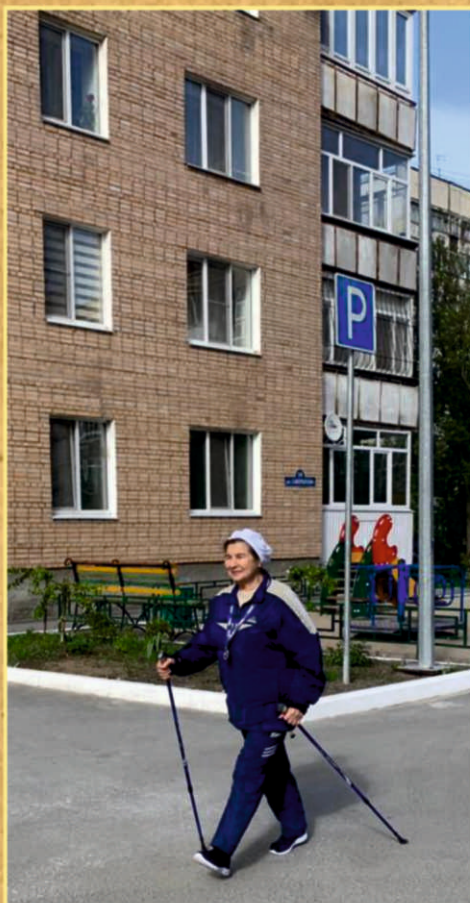
<https://ok.ru/cozimp/>



Будьте в курсе наших мероприятий по укреплению здоровья!

Сайт: <https://sevmiac.ru/tsmp-home/>





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ