

Советы гериатра



Физическая активность

является важной частью здорового образа жизни в любом возрасте. Регулярные физические упражнения после 65 лет позволяют укрепить сердечно-сосудистую и мышечную систему, сохранить независимость на долгие годы.

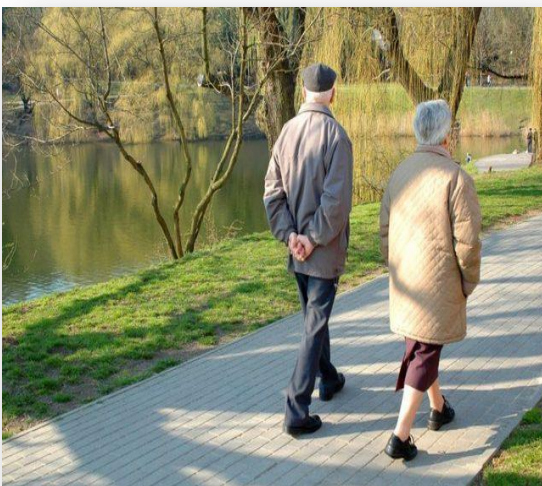
С возрастом наши мышцы слабеют, а кости становятся хрупкими, в результате чего возрастает риск падений и различных травм. Из-за этого многие пожилые люди значительно ограничивают физическую активность, между тем упражнения жизненно необходимы для того, чтобы до преклонных лет сохранить здоровье и независимость.

Физическая активность является прекрасным способом улучшить качество жизни и завести друзей. Также регулярные физические упражнения сокращают риск развития заболеваний, таких как- заболеваний сердца, инсультов, диабета, остеопороза, остеоартрита, болей в спине, повышенного кровяного давления, некоторых видов рака, например, рака кишечника. Упражнения способствуют увеличению силы мышц и повышения их тонуса, в результате чего снижается риск случайных падений, ведущих к травмам. Кроме этого, регулярные физические упражнения развивают гибкость, мобильность, скорость движений, выносливость, улучшают познавательные способности, память, способность к здравому суждению, улучшают самочувствие и качество жизни.



Начните с малого

Состояние здоровья пожилых людей разное, как и у лиц другого возраста. Некоторые бегают марафонские дистанции, в то время как другим трудно выбраться из кресла без посторонней помощи. Тем, кто не привык заниматься физкультурой, нужно начать с малого, например, с прогулок на свежем воздухе или других активных занятий, которые могут доставлять удовольствие и облегчат переход к новому образу жизни. Но прежде чем приступать к физическим упражнениям, следует посоветоваться со своим лечащим врачом, особенно если имеются какие-либо проблемы со здоровьем.



Упражнения для пожилых

Пожилые люди могут выполнять упражнения различной интенсивности. На начальном этапе следует заниматься упражнениями умеренной интенсивности, в дальнейшем, посоветовавшись с врачом, переходить к упражнениям сильной интенсивности.

Пожилые люди должны стремиться каждый день выделять время для физической активности. При умеренной интенсивности рекомендуется заниматься 30 минут по меньшей мере пять раз в неделю. Нет необходимости записываться в тренажерный зал или посещать занятия аэробикой; достаточно просто заниматься ходьбой, работой по дому или в саду.

Также следует по меньшей мере два раза в неделю заниматься силовыми упражнениями, то есть упражнениями с весом, чтобы нарастить мышечную силу.

Если есть боли, головокружение, одышка, слишком частое сердцебиение или во время упражнений есть ощущение дискомфорта, следует немедленно прекратить занятия и обратиться к своему лечащему врачу.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!