

Министерство здравоохранения Забайкальского края
Краевой центр медицинской профилактики

Физическая активность в пожилом возрасте



Чита, 2009г.

Старение является естественным процессом, с рядом характерных взаимодействующих между собой физиологических, психологических и социальных факторов. По некоторым оценкам, например, только в Соединенных Штатах количество населения старше 65 лет достигнет к 2030 году 70 миллионов человек; а лица старше 85 лет составляют самую быстрорастущую группу населения.

Регулярные физические упражнения играют решающую роль в поддержании здоровья пожилых людей и в замедлении процессов старения.

Чтобы получить максимальную пользу от движения в пожилом возрасте, необязательно, преодолевая себя, заниматься спортом. В любом возрасте физическая активность должна оставаться источником удовольствия. Если упражнения становятся дополнительной обузой в длинном списке повседневных дел, то постепенно человек постарается от неё избавиться и нередко навсегда. Поэтому нужно выбрать тот вид физической активности, который вызывает положительные эмоции.

Физическая (двигательная) активность - (неизнурительный физический труд, различные виды непрофессионального спорта, физические упражнения) в форме систематических занятий является одним из главных факторов, повышающих уровень здоровья и положительно влияющих на активное долголетие.

Физическая активность:

- может увеличить уровень энергии и улучшает работоспособность;
- улучшает настроение и помогает снизить стресс;
- помогает достигать и поддерживать идеальный вес;
- увеличивает физические возможности, это делает жизнь приятной;
- может снизить смертность от сердечнососудистых заболеваний на 40%;

Для людей, имеющих заболевания, физическая нагрузка должна быть ограничена до минимума. Это:

* **коронарная недостаточность с тяжелыми и частыми приступами стенокардии или сердечной астмы;**

* **высокое артериальное давление;**

* **недостаточность кровообращения II и III степени;**

* **аневризмы сердца, аорты;**

* **острые простудные заболевания;**

* **острая стадия болезни.**

Ученые института геронтологии рекомендуют для пожилых следующий оздоровительный минимум: утренняя гигиеническая гимнастика - 10 минут; ходьба на свежем воздухе - 1 час; активный отдых в течение всего выходного дня.

Более того, с помощью рационального двигательного режима улучшается обмен веществ, замедляется развитие атеросклероза в стенках сосудов, нормализуется функция дыхательного аппарата и сердца.

При систематических физических упражнениях улучшается мышечная деятельность, физическая нагрузка переносится с меньшим напряжением.

Таким образом, с помощью движений можно предотвратить наступление преждевременной старости.

Будьте здоровы, бодры и счастливый!

мышечной нагрузки - 1200 килокалорий. Кроме того, при этом совершается масса разнообразных движений, включая наклоны, которые укрепляют брюшной пресс и развивают подвижность позвоночника. Укрепляются мышцы, укрепляется сердце, совершенствуется дыхание, улучшается настроение. Работу в саду или на огороде хорошо сочетать в ясную погоду с приемом солнечных ванн постепенно возрастающей продолжительности, в пасмурную погоду - с приемом воздушных ванн.



Возвратившись, домой, полезно сделать самомассаж и принять теплый душ, который не только смывает пыль и пот, но и поможет снять накопившееся мышечное утомление. **Противопоказана физическая работа без перерывов, работа "до изнеможения".**

Быстрый, напряженный и продолжительный физический труд приводит к срыву ритмичной деятельности сердца, подъему давления и появлению болей в спине и крупных суставах. Следует помнить важное правило: если молодой человек должен отдохнуть, когда он устал, **то пожилой человек должен отдохнуть, чтобы не устать**, то есть делать частые, но короткие перерывы в работе, не дожидаясь чувства усталости.

- снижает риск смерти от всех причин.

Чтобы получить максимальную пользу от движения, необязательно, преодолевая себя, заниматься спортом. В любом возрасте физическая активность должна оставаться источником удовольствия.



Для укрепления здоровья, поддержания бодрости, поддержания сердечной мышцы очень важно заставить работать мышцы ног, рук, спины, живота, шеи и даже лица. Для этого предлагаются специальные упражнения в виде утренней зарядки, ежедневная ходьба в определенном темпе на небольшие расстояния и просто прогулки на свежем воздухе в светлое время дня.

При выполнении утренней гимнастики следует соблюдать осторожность и плавность при поворотах головы, наклонах и вращениях туловища, при глубоких приседаниях и при переходе из положения, лежа в положение сидя. Следует избегать упражнений с длительной задержкой дыхания, избегать "натуживания" при выполнении силовых нагрузок. Необходимо тщательно соблюдать постепенность нарастания физической нагрузки, широко использовать дыхательные упражнения, плавные и медленные движения в крупных суставах, повороты головы, наклоны туловища вперед с опусканием рук до пола и назад с подъемом рук, повороты туловища вправо и влево (согласовывая все это

с ритмичным дыханием). Хорошо после зарядки слегка помассировать мышцы лица, шеи и головы поглаживающими движениями сверху вниз, помассировать кисти рук, лучезапястные суставы и стопы. Полезно заканчивать эту процедуру душем приятной температуры.

Комплекс утренней зарядки

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки положить на грудь, подняться на носки, руки в стороны, вдох, вернуться в исходное положение (И.П.) - 6-8 раз.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руками придерживаясь за опору на уровне пояса, делать наклоны туловища в стороны. По 4 раза в каждую сторону.



3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, делать наклоны вперед без опоры (руки при наклоне вперед свободно свисают) - 4 раза.

4. И.П. то же. Руки вытянуть вперед, наклоны вперед с прямой спиной (руки при наклоне остаются параллельно полу) - 4 раза.

5. И.П. то же. Наклоны назад (руки остаются на поясе) - 4 раза.

6. Сидя на стуле с широким сиденьем, стопы опираются о пол, руки опущены, поднять руки над головой, сцепить пальцы в замок, раскачивать поднятые руки из стороны в сторону вместе с корпусом. По 4 раза

в каждую сторону.

7. Сидя на стуле, сделайте медленное поглаживание лба, висков, ушных раковин своими теплыми ладонями - 2-3 раза.

8. Пальцами обеих рук помассируйте всю голову, не пропуская ни одного сантиметра.

Так же помассируйте 1-2 раза шейный отдел позвоночника направлением сверху вниз.

Огромное значение для здоровья имеет ежедневная ходьба. Во время ходьбы усиленно работают мышцы, глубже становится дыхание, тренируется сердце, усиливается обмен веществ, он становится более полноценным. К примеру, при скорости движения 60 шагов в минуту на расстояние 3 километра обмен веществ повышается в полтора раза. Ходьба благотворно действует на психику, снимает нервное напряжение, улучшает умственную деятельность. Как заметил Жан-Жак Руссо, когда тело в движении, тогда и ум начинает тоже двигаться.

Ходьбу следует начинать с небольших дистанций и в неторопливом темпе. Начиная с дистанции 500 метров через день, довести ее в конце концов до нескольких километров. Начиная со скорости 30-60 шагов в минуту, целесообразно постепенно доводить ее до 90-120 шагов в минуту.

Очень полезна физическая работа на чистом воздухе, например работа в саду, на огороде. Оздоровительный потенциал такой работы высок. Так, час вскапывания земли ведет к затрате около 530 килокалорий, что превышает затрату энергии при беге трусцой. Подготовка грядок ведет к расходованию 340 килокалорий в час, их полив - 300 килокалорий.

Примерно за 2,5 часа работы в саду без большого утомления человек может выполнить дневной минимум