

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/6



Сохранение и укрепление здоровья лиц пожилого возраста



С годами человеческий организм начинает работать не так, как в молодости. Это факт общеизвестный. Но старость ко всем приходит по-разному.

Существуют правила, выполнение которых поможет хорошо себя чувствовать и сохранять бодрость тела долгие годы.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



2/6



**Рациональное питание позволит получать
необходимый заряд бодрости
и энергии на каждый день.**

Рекомендуется включать в ежедневный рацион цельные и обогащенные зерновые и злаки, такие как коричневый рис и цельнозерновой хлеб, овощи, например, морковь и брокколи, фрукты, такие как ягоды и дыня, нежирные молочные продукты (йогурт и молоко с низким содержанием лактозы), бобовые и орехи, рыбу, птицу, нежирное мясо и яйца, растительные масла.

Свежие, замороженные, консервированные, сушеные фрукты и овощи являются отличными источниками клетчатки, а также целого ряда других питательных веществ.

Необходимо помнить также о важности потребления достаточного количества жидкости, поскольку с возрастом чувство жажды снижается.





Двигательная активность



Образ жизни большинства долгожителей отличается высоким уровнем двигательной активности, трудовой деятельности. Сочетание активного труда и отдыха, преимущественно на свежем воздухе, является залогом длительной полноценной жизни.

С помощью физических упражнений можно изменить состояние организма в целом и воздействовать на его отдельные функции. Улучшается работа сердечно - сосудистой и нервной системы, уменьшаются явления гипоксии, повышается устойчивость к стрессам и простудным заболеваниям.



Пожилым людям необходимо помнить, что чрезмерная физическая активность может отрицательно повлиять на здоровье и вызвать серьезные осложнения, поэтому перед началом занятий необходимо посоветоваться с врачом.



Поддержание умственной активности позволяет сохранить молодость мозга!



Мозг человека в старшем возрасте нуждается в тренировке для поддержания его работоспособности. Пожилым людям требуется больше времени, чтобы запомнить новый материал. Расширение своего индивидуального кругозора приносит пожилым людям удовлетворенность жизнью.

Необходимо

- тренировать свою память и мышление;
- продумать и организовать свою деятельность;
- чередовать интенсивную работу с периодами расслабления и отдыха;
- прилагать максимум усилий для ликвидации отрицательных эмоций;
- сохранять хорошее настроение и оптимистическое отношение к жизни;
- избегать стрессовых ситуаций.



Здоровый сон



Недостаток спокойного и глубокого сна в пожилом возрасте повышает риск развития гипертонии. Длительность **сна пожилых людей должна составлять не менее 7-8 часов в сутки.**

Именно в стадии глубокого сна, который наступает через 30-50 минут после засыпания, организм восстанавливает свои энергетические запасы.

Большинство пожилых людей страдают бессонницей. Поэтому очень важно создать наиболее оптимальные условия для сна.

Для этого необходимо соблюдать несколько основных правил:

- прием пищи желателен не позднее, чем за 3 часа до сна. Вечером не рекомендуется, есть сладости, пить кофе или крепкий чай;
- благотворно на сон влияет небольшая вечерняя прогулка на свежем воздухе. Если у пожилого человека нет возможности выйти на улицу, то желательно, хотя бы просто пройтись по коридору или комнате;
- одеяло должно быть легким и теплым, а постель – удобной и не мягкой;
- в комнате должно быть тихо;
- помещение необходимо регулярно проветривать, оптимальная комнатная температура составляет 17-22С;
- не употреблять жидкости перед сном.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



6/6

Радуйтесь жизни



Оптимистичный настрой, физическое здоровье увеличивают продолжительность жизни.

Ощущение счастья – это профилактика болезней.

Люди, обычно называющие себя счастливыми и довольными жизнью, являются обладателями крепкого здоровья и крайне редко страдают серьезными заболеваниями.

Оптимизму можно научиться, используя антистрессовые техники и окружая себя жизнерадостными людьми.

Откажитесь от вредных привычек.

Курение, злоупотребление алкоголем резко ускоряют процессы старения.