

Роль физической активности в старшем возрасте.



Каждый человек, особенно в старшем возрасте, мечтает жить долго и счастливо, быть активным и относительно здоровым, как можно дольше оставаться самостоятельным в быту и способным к самообслуживанию.

Активное долголетие – это один из путей сохранить нормальное функционирование всех систем организма. Это целый комплекс мероприятий по уходу за собой, который дает возможность жить полноценной жизнью.

Одной из главных составляющих этого комплекса, безусловно, является достаточная физическая активность и физическая нагрузка, которая позволяет сохранить здоровье, свести к минимуму проявления хронических заболеваний. Главная цель физической активности в старшем возрасте – это не спортивные достижения, а сохранение подвижности, самостоятельности, способности к самообслуживанию. Физическая активность способствует уменьшению риска падений, как одной из основных причин инвалидизации пожилого человека, сохранению психического здоровья и когнитивных функций, улучшению настроения.

В результате достаточной физической активности и физической нагрузки усиливается кровообращение скелетной мускулатуры, всех органов и самого сердца, улучшается обмен веществ во всех тканях. Огромное значение физическая активность имеет для работы пищеварительной системы: уменьшаются застойные явления в печени, желчном пузыре и брюшной полости в целом, стимулируется отток желчи, усиливается моторная (двигательная) функция желудка и кишечника, устраняются запоры. Регулярные занятия физическими упражнениями увеличивают функциональные возможности всех систем организма человека: мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной; способствуют нормализации уровня глюкозы и артериального давления.

В пожилом возрасте доступны почти все виды физической активности, но с некоторыми ограничениями:

- нагрузку необходимо дозировать с учетом возраста и имеющихся заболеваний,

- не стоит увлекаться силовыми упражнениями и длительными физическими нагрузками,
- необходимо избегать резких быстрых движений, упражнений, связанных с задержкой дыхания и натуживанием,
- недопустимы круговые движения головой и запрокидывание ее назад,
- движения не должны приносить боль, тошноту и головокружение, выраженную одышку.

Физическая активность должна доставлять только хорошее самочувствие, отличное настроение, бодрость.

Занятия нужно выполнять ежедневно (или хотя бы 3 раза в неделю) в спокойном, комфортном темпе, сохраняя ровное дыхание.

Самым оптимальным вариантом являются ходьба, скандинавская (северная) ходьба, плавание, утренняя зарядка и оздоровительные упражнения, знакомые всем со времен школьных уроков физкультуры.

Ходьба на свежем воздухе доступна и очень полезна. Ходить рекомендуется не менее 30 минут в день, по ровной поверхности. Начинать следует с небольшой прогулки медленным спокойным шагом, сохраняя ровное спокойное дыхание. Найдите маршрут недалеко от дома, на котором будет возможность при необходимости отдохнуть, посидеть на скамейке 10–15 минут, а затем продолжить движение. В дальнейшем, можно увеличивать продолжительность, дистанцию и темп, но постепенно. Необходимо адекватно оценивать нагрузку, не переусердствуйте. Контролируйте пульс и давление после ходьбы.

Очень важны упражнения, способствующие сохранению подвижности суставов конечностей, шеи, позвоночника, укреплению мышц брюшного пресса, дыхательная гимнастика. Но не нужно выполнять одно и то же упражнение до изнеможения или весь комплекс до невыносимой усталости. Достаточно повторить каждое упражнение 4-5 раз.

В среднем продолжительность занятий должна составлять 20-40 минут в день. Можно распределить занятия физической культурой в распорядке дня так, как удобно вам: утром, днем, разделить на части, например, 2-3 раза в день по 10-15-20 минут.

Многие упражнения можно выполнять сидя, лежа в кровати. Главное, чтобы вы ощущали комфорт и удовольствие.

Не забудьте, что после еды до занятий физкультурой должно пройти не менее часа, также не стоит заниматься вечером, чтобы не нарушить сон.

В положении сидя необходимо тренировать мышцы глаз для профилактики возрастных изменений в органах зрения, а также для тренировки равновесия:

- движения глазами вверх, вниз,
- движения глазами в стороны,
- круговые вращения глазами яблоками,
- фиксация взгляда на близком предмете, перевод на дальний,
- сжимание, разжимание век.

Обязательно делайте утреннюю зарядку. Зарядка – это разминка после сна. Сначала выполняются простые упражнения для ног и спины, лёжа на кровати. Затем, встав с кровати, упражнения для рук и плечевого пояса. Желательно, по 15-20 повторений каждого движения. Зарядку можно делать не только утром, но и вечером для снятия усталости.

Примеры несложных физических упражнений.

1. Утром, лежа на спине в кровати, хорошо потянулись, сделали глубокий вдох, выдох и начинаем:

- сгибание, разгибание пальцев ног,
- сгибание, разгибание, круговые движения голеностопных суставов,
- сгибание в коленном суставе, подошва скользит по поверхности кровати, разгибание, делаем поочередно каждой ногой,
- притянули согнутые в коленях ноги к животу, прижали с помощью рук к животу, вернули в исходное положение,
- упражнение «велосипед».

2. Упражнения для разминки рук, шеи, плече-лопаточной области, можно выполнять в положении сидя, стоя:

- вытянули вперед руки, сжатие, разжатие ладоней,
- вытянули вперед руки, круговые движения кистями в одну сторону, в другую,
- вытянули вперед руки, сгибание, разгибание локтевых суставов,
- поочередно поднимаем и опускаем плечи,
- кисти на плечи, выполняем круговые движения в плечевом суставе, вперед, назад,
- очень медленно делаем наклоны головы в одну сторону несколько раз, затем в другую,
- медленно опускаем подбородок к груди, наклон головы вперед,
- медленно поворачиваем голову в одну сторону, в другую.

Помните, движение – это жизнь! Будьте здоровы!

Врач методист

Сарычева Л.В.