УТВЕРЖДАЮ

директор ГБУСО

«Андроповский ЦСОН»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П. Крапивко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

ПРОГРАММА

«Выездная школа здоровья»

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование программы | «Выездная школа здоровья» |
|  | Исполнитель программы | государственное бюджетное учреждения социального обслуживания «Андроповский центр социального обслуживания населения» |
|  | Адрес | с. Курсавка, ул. Стратийчука, д. 70 |
|  | Телефон/факс | 8(86556)6-38-01 |
|  | Сайт | www.ацсон.рф |
|  | Адрес электронной почты | cson02@minsoc26.ru |
|  | Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации программы | Заведующие отделений, специалисты по социальной работе, социальные работники |
|  | Целевая группа программы | граждане пожилого возраста и инвалиды старше 18 лет |
|  | Направление деятельности | Просвещение граждан пожилого возраста в вопросах здорового образа жизни, сбалансированного питания, достаточной двигательной активности и проведение практических занятий. |
|  | Цель программы | Вовлечение граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в Андроповском округе, в практику здорового образа жизни через организацию физкультурно-оздоровительных занятий и пропаганду здорового образа жизни. |
|  | Задачи программы | • Информирование лиц пожилого возраста о принципах создания безопасной среды жизнедеятельности; методах укрепления и сохранения здоровья, информирование о принципах, потребностях и особенностях питания в пожилом возрасте; физиологических и психологических особенностях гериатрических изменений.   * Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни (оптимальное питание, повышение уровня физической активности, профилактика когнитивных расстройств, коррекция других факторов риска). * Обучение граждан практическим навыкам и методам самопомощи, комплексам дыхательных упражнений, выбору полезных продуктов в магазине, техникам тренировки памяти, самомассажа. |
|  | Целевой индикатор и показатели решения задач программы | * организация и проведение профилактических лекций и бесед по: безопасности жизнедеятельности пожилого человека; основам здорового образа жизни; питанию и двигательной активности – 110 чел. * проведение мастер-классов с целью пропаганды и вовлечения в занятия физической культурой населения старшего поколения не менее 2 раз в месяц; * привлечение пожилых граждан в 8 населенных пунктах имеющих площадки с уличными тренажерами к занятиям на тренажерах. * разработка, издание и распространение не менее 30 штук памяток, буклетов по тематическим мероприятиям программы. * освещение в СМИ, социальных сетях не менее 1 публикации в месяц. |
|  | Периодическая отчетность | ежеквартальная, годовая |
|  | Прогнозируемая результативность | Расширение информационного поля в области знаний о здоровом образе жизни.  Улучшение физического состояния, стабилизация эмоционального состояния. |

Методические материалы

программы «Выездная школа здоровья»

«Выездная школа здоровья» - это цикл обучающих групповых или индивидуальных занятий для граждан пожилого возраста и инвалидов.

Цель:

* Вовлечение граждан пожилого возраста и инвалидов, проживающих в Андроповском округе, в практику здорового образа жизни через организацию физкультурно-оздоровительных занятий и пропаганду здорового образа жизни.

Задачи:

* Информирование лиц пожилого возраста о принципах создания безопасной среды жизнедеятельности; о негативных последствиях гиподинамии; методах укрепления и сохранения здоровья, информирование о принципах, потребностях и особенностях питания в пожилом и старческом возрасте; физиологических и психологических особенностях гериатрических изменений.
* Информирование лиц пожилого возраста по медицинским вопросам, в том числе вопросам, связанным с профилактикой новой коронавирусной инфекции.
* Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни (оптимальное питание, повышение уровня физической активности, профилактика когнитивных расстройств, коррекция других факторов риска).
* Обучение граждан практическим навыкам и методам самопомощи, комплексам дыхательных упражнений, выбору полезных продуктов в магазине, техникам тренировки памяти, самомассажа.

План проведения занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Содержание | форма проведения |
| 1. | Безопасность  жизнедеятельности  пожилого человека. | Факторы риска, угрожающие здоровью в повседневных условиях быта. Уличный и домашний травматизм. Подбор правильной обуви и одежды. | Лекторий |
| 2. | Основы здорового образа жизни. | * Основы здорового образа жизни для пожилых людей. * Личная гигиена людей в пожилом возрасте. | Лекторий |
| 3. | Двигательная  активность для  людей пожилого  возраста | Двигательная активность как фактор качественной жизни в пожилом возрасте.  Основы скандинавской ходьбы, польза для здоровья.  Комплексы дыхательных упражнений.  Приемы и техники самомассажа.  Методические рекомендации по использованию уличных тренажеров. | Лекторий  Мастер-класс  Профилактические упражнения |
| 3. | Питание лиц  пожилого возраста | Возрастные изменения в системе пищеварения.  Особенности питания лиц пожилого возраста.  Питьевой режим.  Принципы построения питания в пожилом возрасте.  Навыки выбора продуктов в магазине: «чтение» этикеток, выбор здоровых продуктов. | Лекторий |

1. **Безопасность жизнедеятельности пожилого человека.**

Профилактика падений является стратегической задачей для обеспечения здорового старения, сохранения качества жизни пожилого человека и его независимости от посторонней помощи.

Травматизм – совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Ежегодно большое количество людей, особенно пожилого возраста, получают травмы.

Основные профилактические меры по предупреждению падений пожилых людей напрямую связаны с причинами травматизма, внутренними и внешними.

Внутренние причины связаны с возрастными изменениями: – опорно-двигательного аппарата. С возрастом у пожилых людей появляется мышечная слабость, понижается темп движений, уменьшается длина шага, ухудшается подвижность суставов, из-за чего наблюдается походка вперевалку, шарканье ногами, нарушение баланса и координации движений, возникают патологии костно-мышечной системы (отечность и деформация суставов, ограничение подвижности, развитие артрита, артроза, остеопороза);

– органов зрения и слуха: понижение остроты зрения и цветовой чувствительности, из-за чего пожилой человек не замечает препятствий; увеличение продолжительности адаптационного периода к свету или темноте; продление времени, необходимого, чтобы адекватно оценить расстояние; нарушение работы слухового анализатора и способности различать звуки;

– сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертония): сбои в функционировании сердечно-сосудистой системы (ортостатическое состояние – резкое понижение артериального давления при подъеме, что вызывает головокружение и потемнение в глазах, аритмия, сердечная недостаточность); эндокринные нарушения (гипергликемия, гипогликемия);

– общей слабостью, головокружением, которые наблюдаются почти у всех пожилых людей (атеросклероз, нарушение мозгового кровообращения), ухудшение внимания, что повышает вероятность спотыканий; сбои в двигательной координации, потеря способности поддерживать баланс при толчках и других внешних воздействиях;

– ограничением подвижности из-за болевых синдромов;

– приёмом различных лекарственных препаратов: психотропных, антиаритмических, седативных, снотворных, понижающих давление, уменьшающих содержание сахара в крови, вызывающих побочные явления и т. д.;

– неврологическими проблемами (инсульт, рассеянный склероз, деменция, болезни Паркинсона и Альцгеймера, мышечная слабость, нарушение мозгового кровообращения); психические расстройства (спутанность сознания, ухудшение ориентации, тревожнодепрессивные состояния); ночная полиурия (учащение мочеиспусканий в ночное время, задержание позывов к мочеиспусканию);

− малоподвижным образом жизни, когда пожилой человек мало (не более четырех часов в сутки) находится в вертикальном положении, не может встать со стула без помощи рук;

− психологическим состоянием – боязнь упасть;

− нарушением питания, водного баланса и недостаточностью витамина D.

Внешние причины связаны с неправильной организацией безопасного движения: неудобная одежда и обувь; узкие проходы в помещении; слабое освещение; гололед и скользкий пол; лежащие на полу предметы либо провода; плохие очки; отсутствие поручней, тростей, ходунков. Ситуативные факторы возникают случайно: из-за спешки (к закипевшему чайнику или зазвонившему телефону); в результате невнимательности (отвлекшись на разговор, можно не заметить бордюр); при одновременном выполнении нескольких дел; по неосторожности (при передвижении в темноте) и т. п.

К внешним причинам относятся и погодные факторы: скользкая пешеходная часть улицы зимой либо её неровная поверхность, плохая освещённость и др.

**Профилактика травматизма на дому.**

К общим мерам профилактики травматизма пожилых граждан относятся: диспансерное наблюдения за пожилым человеком, своевременное консультирование с врачом о правильном приёме лекарств; проведение своевременного лечения сердечно-сосудистых заболеваний, включая аритмии сердца, резкие колебания артериального давления, артрозы, остеопороз; периодические проверки зрения и слуха для своевременного заказа более сильных очков или слухового аппарата; ведение умеренно активного образа жизни, физические нагрузки, соответствующие возрасту и общему состоянию организма; прием достаточного количества жидкости, правильное питание, обеспечивающее поступление в организм витаминов и минералов; обеспечение оптимальной температуры в жилом помещении, что благоприятно влияет на кровоснабжение головного мозга; использование вспомогательных приспособлений, способствующих безопасности; ограничение выхода из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко.

Создание безопасной среды. Безопасность жилища в основном зависит от организации пространства в квартире, расстановки мебели, наличия в ванной комнате и туалете вспомогательных приспособлений, позволяющих пожилому человеку выполнять необходимые процедуры.

**Жилые комнаты:**

• необходимо убрать с пола вещи и электрические и телефонные провода, чтобы не наткнуться на них и не упасть;

• телефон должен быть в доступном и удобном месте (ночью рядом с кроватью). Желательно пользоваться беспроводным телефоном;

• ковры должны быть прикреплены к полу специальным клеящим средством или не использоваться во избежание падения;

• мебель в жилой комнате должна быть устойчивой и располагаться таким образом, чтобы не препятствовать проходу. Важно закрывать ящики и дверцы шкафов. Кровать, на которой спит пожилой человек, должна быть подобрана в соответствии с ростом (не ниже шестидесяти сантиметров) таким образом, чтобы ему было удобно вставать. Кресла должны быть неглубокими, мягкими, спинки кресел – высокими, чтобы для головы была опора.

**Ванная и туалет:**

• лучше заменить ванну душем, поставить специальное кресло, сидя в котором можно мыться;

• внутри душевой кабины или ванной, а также и на выходе из душевой кабины или ванной должен быть резиновый клеящийся коврик для предотвращения падений;

• на стене возле ванной надо зафиксировать дозатор для мыла, чтобы не пришлось наклоняться за выскользнувшим из рук мылом и не поскользнуться;

• в душевой кабине, в ванной и возле туалета должны быть устойчивые ручки, за которые можно держаться;

• при необходимости использовать устойчивое возвышение для унитаза, которое поможет садиться на унитаз и вставать.

**Кухня:**

• вещи, которые ежедневно используются, должны быть расположены таким образом, чтобы их легко было достать.

Освещение:

• свет должен быть достаточно ярким, но не ослепляющим;

• возле кровати должна быть лампа, которую удобно включать;

• следует включать ночники в проходах и в туалете;

• особенно важно следить за тем, чтобы проход из спальни в туалет был свободен и освещён ночью. Важно подбирать обувь для пожилого человека. Домашняя обувь должна быть хорошо подобрана по ноге и не должна скользить по линолеуму или паркету, каблук должен быть низким, а задник мягким. Она должно быть свободной, но не слишком большого размера, мягкой и с рифленой подошвой (можно наклеить пластырь).

Большое значение в профилактике падений в пожилом возрасте занимает поддержание здорового образа жизни. Питание должно быть правильным, разнообразным (зерновые, бобовые, овощи и фрукты, рыба, птица и мясо, яйца, молоко и молочная продукция, жиры), регулярным (пропуски могут вызвать слабость и головокружение, необходимо принимать достаточное количество жидкости (не менее 8–10 стаканов). Особое внимание следует уделить физической активности пожилых граждан, поддержание которой воздействует на общее состояние организма, укрепляет мышцы и кости, улучшает самочувствие и повышает качество жизни.

1. **Основы здорового образа жизни для пожилых людей.**

Заставить время течь вспять невозможно, но вполне реально избежать психических нарушений, которые сопровождают пожилых людей. Ведь каждому пенсионеру хочется быть полным сил. Как сохранить свою психику и нервную систему от негативного влияния извне? Никому не хочется чувствовать себя старым, больным, заброшенным. Оставаться в тонусе, наслаждаться жизнью и продолжать проявлять к ней интерес, будучи даже далеко не в молодом возрасте, помогут конкретные условия нашего существования, создавая и соблюдая которые, мы будем продолжать максимально наслаждаться жизнью.

Итак, что же для этого необходимо?

**Во-первых, активная умственная деятельность.**

Как ни печально это признавать, но факт остаётся фактом: с возрастом стареет и наш мозг.

Мы начинаем замечать, что нам труднее становится усваивать информацию и планировать текущие дела, подводит память, и вообще мозг работает не так быстро, как в молодости.

Главное – это продолжать развиваться интеллектуально, повышать свою умственную активность.

Не надо сидеть часами перед телевизором, вместо этого гораздо полезнее читать книги и размышлять о прочитанном.

Не забрасывайте шахматы, а если вы не умеете в них играть, то учитесь! Освоение нового даёт прекрасную подпитку для мозга, очень хорошо его стимулирует.

**Во-вторых, работа.**

Некоторые так и говорят: – «Ни дня не буду работать, как уйду на пенсию. Буду отдыхать!»

Если работа для вас физически сложная, то поменяйте её на другую, которая будет поддерживать ваш мышечный тонус.

Но и не перерабатывайте!

Даже если у вас огород зарастает травой, не старайтесь наскоком избавиться от лишней растительности, дёргая её до изнеможения.

Это не решит огородную проблему, а только добавит новые в виде надорванной спины, повышенного давления, уныния.

Лучше решайте эту задачу ежедневно в течение небольшого промежутка времени, периодически меняя характер работы.

Всё должно быть в меру!

**В-третьих, здоровое питание.**

Пища должна быть не только здоровой, но и употребляться в определённое время. Разнообразный завтрак, плотный, но не жирный обед и легкий ужин. Нельзя переедать. Достаточно 1500 калорий в сутки. Чем старше человек, тем меньше жирной и белковой пищи и больше овощей и продуктов богатых клетчаткой.

Не забывайте о воде. Водопроводной воде необходимо отстояться, а затем её надо отфильтровать от вредных примесей и хлорки. Также можно её замораживать и кипятить.

**В-четвертых, общение.**

Не забывайте о друзьях. Заводите новых друзей. Общение с ними поднимает настроение, повышает внутренний тонус, что помогает избежать психических недугов, а также положительно сказывается на внутренних органах.

Оптимизм полезен и физически, и духовно для человека, в отличие от пессимизма. Чтобы не быть забытыми своими друзьями, сами не забывайте о них. Устраивайте с друзьями чаепития, обменивайтесь новостями, читайте стихи, делитесь собственными поделками. Просвещайтесь сами и зовите с собой друзей!

**В-пятых, способность избегать стрессовых ситуаций.**

Даже лёгкое волнение, например, от просмотра ежедневных новостей, высвобождает гормон кортизон, который заставляет нейроны дегенерировать, кроме того, повышает возможность инфаркта и инсульта.

**В-шестых, отказ от курения и алкоголя**, которые являются одной из главных причин слабоумия. Ни для кого не секрет, сколько молодых жизней уносят такие пагубные пристрастия, как курение и алкоголь. Если вы перешли пятидесятилетний рубеж, имея эти слабости, срочно избавляйтесь от них и от тех проблем, которые они внесли в вашу жизнь.

**В-седьмых, физическая культура.**

Имеется в виду физическая активность, движения вашего тела. В любое время года приветствуются нашим организмом прогулки по свежему воздуху. Физическая активность наполняет кислородом клетки тела, что помогает сохранять молодость. Элементарная зарядка может творить с нами просто чудеса: она буквально вдыхает в ваш организм силы, ну и конечно, подтягивает мышцы, делая вас более привлекательным для окружающих и для себя самого.

**Положительный настрой.**

В наше сложное время очень нелегко сохранять оптимизм, и чем человек старше, тем сложнее это делать, так как приходится преодолевать сложный барьер под названием старость, ведь именно она ограничивает нас в наших возможностях. Старайтесь смотреть на это не панически, а реально. Если что-то получается не так, как в молодости, то не расстраивайтесь, а спокойно подумайте, что можно исправить. Не зацикливайтесь на том, что вы сделать уже не можете. Ваша жизнь будет легче, и в старости будет немало приятных моментов, если вы будете сохранять положительный настрой.

**Личная гигиена людей в пожилом возрасте**.

**Уход за кожей**

Существенным изменениям подвергаются с возрастом слизистые оболочки кожи. Они теряют эластичность, содержание жидкости в них снижается. Ослабевают также защитная функция кожи и слизистых, в связи с чем возрастает частота различных воспалительных заболеваний, в т. ч. грибковых.

Для пожилого человека очень важно соблюдать правила личной гигиены. Гигиеническую ванну или душ принимают от 2 до 7 раз в неделю, при этом с мылом достаточно мыть только сгибы конечностей, складки кожи и половые органы. После мытья необходимо тщательно вытирать кожу, промокая ее, особенно в местах сгибов конечностей. Если кожа слишком сухая, надо смазать ее увлажняющим кремом. Подмывание теплой водой следует производить ежедневно, а также после каждого стула. Нужно следить, чтобы постельное и нижнее белье (желательно хлопчатобумажное) было чистым и выглаженным.

**Уход за полостью рта**.

Тщательный уход за полостью рта избавит пожилого человека от воспалительных изменений слизистой оболочки и преждевременного разрушения зубов. Неукоснительно выполняйте простые правила ухода за полостью рта. Чистите зубы 2 раза в день: утром до завтрака и вечером перед сном не менее 3 мин, перемещая щетку в горизонтальном и вертикальном направлениях. Пользуйтесь зубной пастой, содержащей фтор. Противокариозным действием обладают пасты «Жемчуг», «Новый жемчуг», «Фтородент» и некоторые другие. Не допускайте образования зубного налета, своевременно удаляйте остатки пищи между зубами. Пользуйтесь специальной нитью («флосс») или зубочисткой для тех мест между зубами, не достигает зубная щетка, особенно если есть коронки. Чаще меняйте зубную щетку. Покупайте новую раз в 3 месяца. Чем меньше головка щетки, тем она удобнее.

По возможности завершайте еду сыром – это препятствует разрушению зубов. После приема пищи полощите рот теплой кипяченой водой. Регулярно посещайте зубного врача – не реже 1 раза в год. Пища должна быть разнообразной, содержать все необходимые питательные вещества, витамины, микроэлементы.

Реже ешьте сладости. Для сохранения зубов особенно большое значение имеют витамины D, C, A. Если в пище их недостаточно, что бывает в зимнее время и особенно ранней весной, нужно употреблять препараты этих витаминов. Они всегда продаются в аптеках.

Чтобы не царапать эмаль, нельзя ковырять в зубах твердыми и острыми предметами – булавками, иглами. Надо постоянно заботиться о чистоте полости рта. Все больные зубы должны быть вылечены, неизлечимые зубы и корни удалены, отложения зубного камня сняты. Отсутствующие зубы должны быть замещены зубным протезом.

Правильный уход за зубными протезами очень важен для здорового состояния слизистой оболочки полости рта. Если при жевании зубная пластинка движется, «приклейте» зуб к деснам. Для этого купите в аптеке специальную пасту со связывающим эффектом. Если беспокоит чрезмерное слюноотделение, попробуйте сосать леденцы или ментоловые таблетки. После приема пищи снимите протезы, вымойте их с мылом в теплой воде, затем ополосните и поставьте на место. Приобретите в аптеке специальные таблетки для антибактериальной защиты и устранения запаха протезов. Растворите таблетку в стакане воды и опустите туда протезы на 15 мин. Поддерживайте чистоту десен, ежедневно споласкивая ротовую полость стаканом теплой воды с растворенной в ней 1 ч. л. соли.

Делайте ежедневный минутный массаж десен: обхватите десну большим и средним пальцами и совершайте круговые движения вверх-вниз, из стороны в сторону. Когда вас не видят, вынимайте зубной протез – пусть ваши десны отдохнут. Не вынимайте зубной протез на слишком долгое время (более 1-го дня) – без него ваши щеки и губы начнут терять форму. Берегите протез от нагревания и ударов, способных его деформировать, такой протез может травмировать слизистую оболочку полости рта.

**Уход за ногами**.

Правильный уход за ногами важен в любом возрасте, но для пожилых людей он имеет особое значение. Несоблюдение правил гигиены может отрицательно отразиться на их способности к передвижению, а она играет решающую роль в поддержании активного и самостоятельного образа жизни. Пренебрежение правилами ухода за ногами может привести к неприятным ощущениям и болям, а в более серьезных случаях – к неспособности передвигаться без посторонней помощи. Большинство осложнений возникают из-за несоответствия стопы той обуви, которую предпочитали носить в молодом возрасте, и нарушения правил гигиены. При выполнении повседневной работы для улучшения кровообращения в стопах следует ставить ноги на невысокую скамеечку. Это касается как пожилых людей, так и молодых. Чтобы предотвратить грибковые инфекции, тщательно мойте и вытирайте ноги. Рекомендуется использовать тальк или пудру. Используйте крем для ног, чтобы не допустить высушивания кожи. На сухой коже часто образуются трещины, борьба с которыми – нелегкое дело. Стопы следует смазывать кремом 1–2 раза в день после душа. Сухую кожу удаляют при помощи специальных пилок. Это делают раз в неделю в душе или после него, затем кожу смазывают кремом. Людям с повышенной потливостью следует отказаться от синтетики и носить обувь, носки, колготки из натуральных материалов. Во избежание появления водяных мозолей заклейте опасное место пластырем, наденьте 2 пары тонких носков вместо одной пары толстых и посыпьте носки изнутри тонким слоем талька или пудры.

Подстригание ногтей: с годами ногти человека становятся толще, и подстричь их оказывается труднее, чем в молодом возрасте. Дополнительные трудности возникают в связи с ухудшением зрения и тем, что до ногтя не так-то легко дотянуться. Это должны делать члены семьи. Неправильное подстригание ногтей и ношение тесной обуви приводят к т. н. «вросшим ногтям».

Обувь выбирают по стопе. Не рекомендуют носить обувь без задника и домашние тапочки, не обеспечивающие должную поддержку стопы. Желательно покупать обувь вечером, после того как вы целый день провели на ногах. В течение дня объем ступни увеличивается, поэтому купленные утром туфли могут вечером жать.

Носки лучше взять хлопчатобумажные или шерстяные. Синтетические волокна задерживают пот, а это способствует появлению грибка. Грибки развиваются в темных и влажных местах. Стопы при несоблюдении гигиены представляют отличную среду для размножения и, поэтому необходимо поддерживать чистоту стоп и периодически присыпать пудрой или смазывать спиртом промежутки между пальцами. Грибки способны привести к появлению грибков под ногтями. Соблюдайте гигиену: хотя бы раз в день мойте ноги и носите проветриваемую обувь.

Если туфли малы, они натирают кожу, что приводит к воспалению, огрублению кожи и в конце концов – к образованию мозолей. Необходимо следить за тем, чтобы туфли были достаточно просторными. У людей, страдающих нарушением кровообращения в стопах или отсутствием чувствительности в них, тесная обувь может вызвать более серьезные последствия, в частности возникновение язв, а в некоторых случаях – гангрену.

Важно проводить различие между вирусными мозолями и мозолями, которые образуются механическим путем. Разотрите 5 таблеток аспирина, смешайте с 1 ст. л. воды и 1 ст. л. лимонного сока – получившейся пастой смажьте мозоли на стопах. Наденьте на ногу целлофановый мешок и обвяжите ее теплым полотенцем. Через 10 мин распеленайте ногу и активно потрите мозоль пемзой. Если мозоли появляются часто, выверните носки наизнанку, потрите их кусочком мыла и наденьте намыленной стороной к коже.

Ежедневно мойте ноги. Чаще меняйте обувь и носки для избавления от неприятного запаха. Если обувь можно мыть, делайте это тщательно. Чаще меняйте стельки. Пользуйтесь дезодорантом. Для уменьшения потливости ног дважды в день на 15 мин опускайте их в теплый раствор крепко заваренного чая; пользуйтесь специальными примочками. Для устранения хронического запаха 3–4 раза в неделю мойте ноги в теплой воде со слабым раствором уксуса (1 ч. л. 3 %-ного уксуса на двухлитровый тазик воды).

**Гигиена зрения**

Основным индивидуальным мероприятием, помогающим предупредить заболевания глаз в пожилом возрасте и ослабление зрения, является соблюдение правил гигиены. Одно из главных требований гигиены зрения – правильное освещение. Наилучшее и самое полезное для глаз освещение дает отраженный солнечный свет. Прямой свет солнца пожилым людям не рекомендован, он вызывает неприятные ощущения в глазах и действует несколько возбуждающе и раздражающе. Для защиты от прямого света окна следует занавешивать шторами. Если дневного света недостаточно, надо дополнять его искусственным.

Следующий важный фактор как общей гигиены, так и гигиены зрения – правильная посадка, удобное, спокойное положение тела, не вызывающее утомления. Книгу, газету, тетрадь надо держать на расстоянии 35–40 см от глаз. Для того чтобы дать мозгу и глазам отдых, работу следует прерывать на несколько минут каждые 1–1,5 ч. Говоря о гигиене зрения, нельзя обойти такой вопрос, как чтение лежа, который интересует всех. Иногда обстоятельства вынуждают читать лежа. Например, при выздоровлении после тяжелой болезни. При соблюдении известных условий это можно делать без особого вреда для зрения. Нужно читать не слишком долго, почаще отдыхать, не запрокидывать голову, а класть ее на высоко приподнятую подушку. Лампу следует поместить так, чтобы она хорошо освещала книгу или газету, но не светила прямо в глаза.

Работайте столько, сколько позволяет вам возраст и состояние здоровья. Не напрягайтесь, избегайте физических и нервных перегрузок. Предельная тяжесть, которую допустимо поднимать, – 10 кг. Смотреть телевизор можно, но в темноте.

**Другие гигиенические процедуры:**

**Чистка ушей.** Должна выполняться каждую неделю, ее можно проводить во время купания. Ушные раковины изнутри очищают влажными ватными тампонами. Пространство рядом со слуховым ходом можно чистить ватными палочками, но при этом важно не травмировать кожу. Ушную серу убирают аккуратно, не проталкивая ее внутрь. Возможно использование масел или специальных капель. Регулярная чистка ушей важна для профилактики проблем со слухом, появления отита, воспалений, других заболеваний.

**Уход за волосами.** И мужчины, и женщины должны причесываться минимум один раз в день. Лучше использовать мягкие массажные щетки, которые не травмируют волосы и кожу головы. Для мытья головы подойдут шампуни, бальзамы, снижающие выпадение волос, с питательным, увлажняющим действием. При ежедневном расчесывании дополнительно можно выполнять массаж кожи головы. Женщинам с длинными волосами лучше собирать их в хвост или в косу, чтобы они меньше путались в течение дня. Стрижку выполняют раз в несколько недель.

**Стрижка ногтей.**Выполняется раз в неделю или по мере необходимости (с возрастом рост ногтей может замедляться). Обрезать их нужно безопасными ножницами, оставляя 0,5-1 мм длины. Если нужно, дополнительно подрезают кутикулу, выполняют гигиенический маникюр, смазывают кожу рук увлажняющим кремом, а для пальцев ног используют антисептические или противогрибковые средства (по назначению врача).

**Чистка носа.** Полость носа может требовать дополнительного ухода при высокой сухости. В этом случае рекомендуется промывание теплой водой, периодическое высмаркивание, орошение спреями. Полость носа очищают аккуратно, так, чтобы не травмировать слизистые оболочки.

1. **Двигательная активность для людей пожилого возраста**

**Общие рекомендации по физической активности (ФА) для пожилых людей имеют некоторые особенности:**

• пожилым людям рекомендовано заниматься ФА в объеме, соответствующем их физическим возможностям и состоянию здоровья;

• пожилым людям рекомендовано постепенно повышать уровень ФА, начиная с увеличения продолжительности и частоты физических занятий умеренной и средней интенсивности.

Имеются убедительные доказательства, что ФА у пожилых обеспечивает более высокий уровень функционального состояния организма, снижает риск падений и улучшает когнитивную функцию.

Три важных принципа:

• умеренность

• регулярность

• постепенность

Вечную молодость сохранить невозможно, но приостановить одряхление вполне в наших силах. Одно из самых главных условий долголетия, здоровья и бодрости — двигательная активность.

Зарядка – незаменимое средство укрепления здоровья! После сна организм находится в состоянии пониженной работоспособности, но с помощью физических упражнений возможно более быстрое пробуждение, активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, работа желудочно-кишечного тракта, печени, почек, происходит усиление обменных процессов. Не важно, что вы никогда не занимались физкультурой. Давайте начнём с малого – с зарядки. Это не требует большого количества времени, а исходное положение «сидя на стуле» предполагает щадящий режим нагрузки.

**Преимущества ФА для пожилых людей:**

• снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, онкологических заболеваний, депрессии;

• повышает адаптационные возможности организма, что способствует снижению обострений хронических заболеваний, улучшению психоэмоционального и общего состояния здоровья, активному долголетию;

• повышает резервные возможности организма, следовательно дольше сохраняются трудоспособность и положительная мотивация на активный образ жизни;

• укрепляет скелетно-мышечный аппарат, что снижает риск падений и травм;

• лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

Систематические занятия физическими упражнениями повышают адаптационные возможности организма лиц пожилого и старческого возраста, что способствует снижению частоты возникновения обострений хронических заболеваний, улучшению психоэмоционального и общего состояния здоровья, активному долголетию.

ФА в повседневной деятельности пожилых людей повышает резервные возможности организма. А лица, ориентированные на поддержание и укрепление своего здоровья, где оптимальная физическая активность является важным элементом, дольше сохраняют трудоспособность и положительную мотивацию на активный образ жизни. Здоровый образ жизни не

только определяет путь к увеличению продолжительности жизни и профессиональной трудоспособности, но и формирует человека быть творческим, активным, индивидуальным, мотивированным к самосовершенствованию и самореализации, для сохранения своего здоровья.

**Методические аспекты повышения ФА в пожилом возрасте:**

• рекомендуемая физическая нагрузка 30 минут 5 раз в неделю;

• начинать занятия ФА следует с разминки (медленная ходьба и легкие потягивания);

• продолжительность занятия должна постепенно увеличиваться с 10 – 15 до 30 мин в день; если до этого граждане вели малоподвижный образ жизни, то данный период должен продолжаться минимум 3 недели;

• наиболее эффективны ритмические, повторяющиеся движения – ходьба по ровной местности, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, занятия на тренажерах, а также ежедневная посильная утренняя гимнастика;

• для предотвращения падений рекомендуются упражнения на равновесие не менее 3 раз в неделю до 30 мин (ходьба назад, ходьба боком, ходьба на пяточках, ходьба на носочках). При выполнении этих упражнений исходно можно использовать стабильную опору (стул, подоконник, мебель), а далее без опоры;

• с большой осторожностью выполнять такие виды нагрузок, как бег, прыжки, подскоки, упражнения с тяжестями, которые могут явиться причиной травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а так же следует исключать упражнения на задержку дыхания, напряжение с вращением головы и длительным наклоном головы вниз.

ФА минимально необходимая для поддержания здоровья - это ходьба в умеренном темпе не менее 30 минут в день большинство дней в неделю. Необходимо учитывать индивидуальные особенности и противопоказания.

При проведении занятий нужно следить за тем, как вы переносите физические нагрузки. Об этом можно судить по самочувствию, работоспособности, внешним показателям (см. схему признаков утомления).

**Примерная схема внешних признаков утомления (по В.А. Зотову)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Небольшое утомление | Среднее утомление | Большое утомление |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность покровов |
| Потливость | Небольшая | Большая | Очень резкая потливость, выступление солей |
| Дыхание | Учащённое, ровное | Учащённое, периодически наступающее дыхание через рот | Резкое учащение: поверхностное непрерывное дыхание через рот. Отдельные глубокие вдохи сменяются беспорядочным дыханием (одышка) |
| Движения | Бодрая походка | Неуравновешенный шаг, покачивание тела | Резкое покачивание тела, отставание на марше, появление нескоординированных движений |
| Внимание | Хорошее безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направлений | Замедленное выполнение команд |
| Самочувствие | Нет никаких жалоб | Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку | Жалобы на те же явления, а так же на головную боль, жжение в груди, тошноту и рвоту |

**Скандинавская ходьба**

Северная ходьба – простой, доступный, безопасный, легко переносимый, а самое главное эффективный вид физической активности на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок. Скандинавская ходьба –

это, по сути, основной вид оздоровительной ходьбы. За счет палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а также на сердечнососудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в то же время разгрузить суставы ног. Палки помогают развивать и контролировать необходимый темп передвижения, а также облегчают сам процесс ходьбы. В среднем при такой ходьбе задействовано около 90 % мышц и сжигается на 46 % больше калорий, чем при обычной. Эффект от скандинавской ходьбы всеобъемлющ: в движении участвует все тело, работают важнейшие мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук.

Еще одно неоспоримое преимущество скандинавской ходьбы – минимальный риск получения травмы. Палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной. Вероятность получить травму на занятиях почти равна нулю. Движения в скандинавской ходьбе

равномерные, плавные, без рывков и ударов. Во время тренировок не выделяются никакие агрессивные гормоны вроде адреналина и кортизона, ведущие к возбуждению нервной системы.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе повышают эластичность сосудов, восстанавливают микроциркуляцию крови, усиливают поступление полезного кислорода к внутренним органам, а значит, улучшают кровоснабжение всего организма, работу внутренних органов, обменные процессы, укрепляют иммунитет. Тренировки благотворно влияют на дыхательную систему: жизненный объем легких может увеличиться до 30 %. Ну и наконец, ходьба – отличное средство для восстановления сил и лекарство от депрессии.

**Правила скандинавской ходьбы:**

• Занимайтесь регулярно. Получасовые прогулки через день значительно эффективнее долгой тренировки один раз в неделю;

• Соблюдайте фазы занятий: разминка, ходьба, заминка;

• Продолжительность первого занятия не должна превышать 30 мин, включая все фазы. Затем продолжительность увеличивайте постепенно;

• Контролируйте свое состояние. Используйте «разговорный тест»: если во время ходьбы с палками вам трудно произнести предложение – сразу уменьшайте интенсивность.

**Экипировка.**

Для того чтобы получить максимальный эффект от занятий, необходимо иметь палки и удобную обувь, которая должна быть прочной и надежно фиксировать область стопы, иметь плотную, но гибкую подошву и соответствовать погоде.

**Как выбрать палки?**

Длина палок должна подбираться индивидуально, для этого нужно умножить свой рост в обуви на 0,68. Абсолютно все монолитные палки для нордической

ходьбы имеют стандартный размер с отличием в 5 см. Если полученное число является промежуточным, результаты стоит округлить и выбрать палки меньшей длины. Более длинные палки оказывают большую нагрузку на руки и спину. Оптимальны телескопические палки. Лучшим материалом являетсякарбон.

**Как держать палки?**

Хорошая палка имеет обязательные элементы:

• Прочное цельное древко

• Темляк-капкан

• Удобная рукоять

• Наконечник-зуб из прочного металла

• Насадку-башмачок из износостойкой резины

Перед началом занятия нужно продеть руку в темляк и отрегулировать его диаметр под себя с помощью застежки, закрепить его таким образом, чтобы не

пережимать область запястья. Это позволит надежно зафиксировать палки, чтобы они не выпали из рук.

**Техника северной ходьбы**

**Разминка** – комплекс упражнений для разогрева мышц и суставов: махи руками, ногами, сгибание тела, наклоны, поднятие на цыпочки на несколько секунд, аккуратные перепрыгивания с ноги на ногу. Также можно пользоваться упражнениями с палками: наклоны в стороны с поднятыми вверх руками, руки при этом держат палки, наклоны вперед с упором на палки.

**Ходьба с палками** – скоординированный процесс работы всего тела. Основным элементом занятия является шаг.

• Руки двигаются близко к телу, раскачиваясь вперед и назад по диагональному принципу: правая палка касается земли вместе с левой пяткой и наоборот. Как только пятка соприкасается с землей, стопа прокатывается всей своей поверхностью до кончиков пальцев.

• Палка находится сбоку от ноги под небольшим углом.

• Во время шага ноги нужно немного сгибать в коленных суставах.

• Руки во время движения сгибаются в локтях, и движения осуществляются вверх-вниз, при этом отталкиваясь от поверхности. Рука должна подниматься под углом в 45 градусов в верхнем положении, нижняя рука в это время отодвигается назад к уровню таза.

• Нельзя опираться на палки с большим усилием. Это создаст дополнительное напряжение на опорно-двигательный аппарат.

За 5 минут до заминки медленно снизить интенсивность ходьбы.

**Заминка** – комплекс упражнений на расслабление мышц: раскрытие грудной клетки, растяжка рук и грудных мышц, наклоны, приседания с опорой на палки.

**Дыхательные упражнения** благотворно влияют на функции всех внутренних органов пожилого человека, оказывают тонизирующее воздействие на обмен веществ и способны улучшить нервную регуляцию различных функций.

Когда человек в возрасте начинает заниматься дыхательной гимнастикой,

улучшается его состояние. Но занятия для пожилых лиц отличаются своей спецификой и интенсивностью. Для них гимнастика оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную и другие системы организма, а также помогает затормозить снижение жизненной ёмкости лёгких.

Методики, которые можно выполнять, не выходя из дома. Топ-10 дыхательных упражнений из гимнастики Стрельниковой А.Н. С их выполнением справиться каждый.

«Ладошки». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая

шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.

«Погончики». Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.

«Насос». Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение. Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

«Кошка». Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно

полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют

хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в

обратную сторону.

«Обними плечи». Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимание себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.

«Повороты головы». Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.

«Ушки». Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не

забывайте выдыхать.

«Маятник головой». Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении),

делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.

«Перекаты». Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на

левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут

же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на

носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

«Шаг». Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги.

Из всех видов лечебной физкультуры дыхательная гимнастика рекомендуется для пожилых людей чаще всего. Это эффективный, экономичный метод профилактики и лечения. Для него не требуется оборудование. Выполнять упражнения можно дома, на улице. Дыхательная гимнастика помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Лечит заболевания дыхательной системы. Укрепляет опорно-двигательный аппарат. Позволяет избавиться от бессонницы, хандры и депрессий. Упражнения сводят к минимуму прием лекарств при лечении органов дыхания.

Дыхательная гимнастика для пожилых – общие правила:

* проветривайте комнату перед тем, как приступить к занятиям, или держите открытым окно. Воздух должен быть чистым всегда. Избегайте сквозняка;
* не выполняйте упражнения сразу после еды. Заниматься рекомендуется натощак или через полчаса после еды;
* исходное положение выбираем исходя из самочувствия;
* для достижения хороших результатов не нужно доводить себя до изнеможения. Устали – отдохните и отдышитесь;
* темп должен совпадать с биением вашего сердца – не торопитесь, но и не медлите;
* вдыхаем воздух через нос, выдыхаем через рот;

Рекомендуемая продолжительность занятий в пожилом возрасте от 5-7 минут до получаса. Чем хуже здоровье, тем меньше времени нужно заниматься. Заниматься полезно в одно и то же время. Желательно найти спокойное, уютное место. Если сразу овладеть техникой не удается, не нервничайте. Вы

обязательно научитесь.

**Польза дыхательной гимнастики**

При регулярном выполнении упражнений можно долго оставаться бодрым,

трудоспособным. При этом улучшается:

• работа дыхательной системы

• работа сосудов и сердца

• дренажная функция бронхов

• работа пищеварительного тракта

• саморегуляция обменных процессов

• повышается двигательная активность и общая сопротивляемость организма вирусным сезонным заболеваниям

В пожилом возрасте особенно важно следить за тем, чтобы упражнения

выполнялись правильно. Необходимо задействовать грудную клетку и диафрагму. Дыхание должно быть полным, спокойным. Целесообразно разбавлять занятия простыми движениями, направленными на развитие равновесия, координации движения.

Сделайте так, чтобы дыхательная гимнастика стала одной из самых полезных

привычек, и организм будет вам благодарен!

**Самомассаж** — массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле. Он применяется во всех случаях, когда нужно усилить кровоток, улучшить обмен веществ в тканях, добиться уменьшения отеков, укрепить и повысить эластичность мышц, активизировать нервную систему.

Возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела.

Все движения делаются с учётом лимфотока — по направлению к ближайшим

лимфатическим узлам: всё что выше талии – к подмышечным, всё что ниже –

к паховым. Соответственно, и массажные движения идут в направлении либо

к подмышкам, либо к паху.

Массировать голову нужно от центра головы к периферии и сверху и вниз.

Шея массируется сверху вниз, по направлению к ключицам.

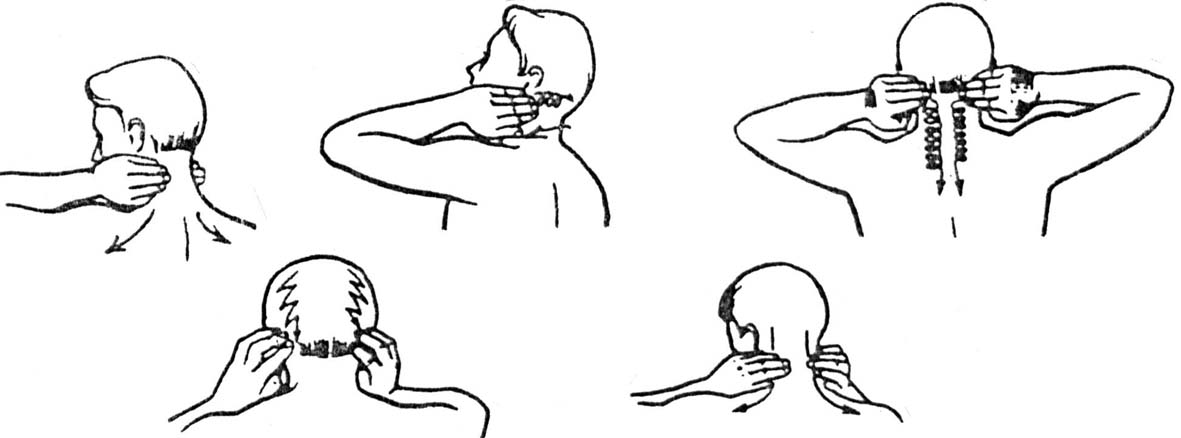
Таким образом, массаж всего тела обычно начинается со ступней ног, постепенно поднимаясь выше. При такой полной «обработке» тела снизу вверх лимфа восстанавливает своё движение. Начните с поглаживаний, плавно переходите к растираниям, а затем к разминанию.

Начинать работу необходимо с самого простого метода — самомассажа, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью, а все массажные движения выполняются строго по направлению к лимфатическим узлам — от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю.

В конце каждого упражнения делать расслабляющие поглаживания, встряхивания рук.

*Самомассаж шейно-воротниковой зоны.*

1. Разогреть руки. Интенсивно потереть ладони одна о другую, пока не почувствуете тепло.
2. Положить руки на шею. Начать поглаживать шею горизонтальными движениями от позвоночника в сторону ушей.
3. Поставить пальцы вдоль позвоночника (его не трогать) и вращательными движениями промять мышцы шеи.
4. Ладони расположить на макушке, а большой палец поставить вдоль позвоночника под кость черепа, круговыми движениями промять мышцы.
5. Погладить ладонями затылок и шею диагональными движениями сверху вниз, к уху.
6. 4 пальца расположить вдоль позвоночника, большим «обнять» мышцы, расположенные вдоль позвоночника. Щипкообразными движениями массировать мышцы от черепа вниз до 7-го шейного позвонка — самого выступающего позвонка шейного отдела.
7. Повторить упражнение № 5 — поглаживания.
8. Ладони расположить на затылке, пальцами вверх, а большим «катиться» вниз по мышце до 7-го шейного позвонка, глубоко продавливая ее. Делать это упражнение необходимо синхронно правой и левой рукой.
9. Повернуть голову влево, правой рукой нащупать грудино-ключично-сосцевидную мышцу, она идет от затылка к ключице и отвечает за повороты головы. Щипкообразными движениями проминать сверху вниз.
10. Расположить ладони на лбу и расчесать пальцами волосы в сторону затылка. Прикосновения должны быть легкими.
11. Пальцы поставить гребешком и всю волосистую часть головы массировать круговыми движениями.
12. Поставить пальцы гребешком и делать ими вибрационные движения на темени.



Самомассаж нормализует кровоснабжение головного мозга, является надежным профилактическим средством нарушений работы нервной системы и угасания когнитивных функций человека, что очень важно именно в пожилом возрасте.

Если самомассаж проводить в вечерние часы, он будет иметь успокоительный эффект, снимет внутричерепное давление, благотворно скажется на засыпании и сне.

*Самомассаж стопы и голеностопного сустава.*

Лечь на тахту или коврик, подложить под плечи и голову подушку. Принять

удобное положение, по возможности полнее расслабиться. Положить правую

ногу на левую.

Внутренней поверхностью правой стопы произвести растирание внутренней и

передней поверхности левого голеностопного сустава и тыльной поверхности

стопы.

Растирание выполняется мелкими, энергичными движениями вверх-вниз. Повторить 4-5 раз.

То же на другой ноге.

*Самомассаж голени.*

Левую ногу слегка согнуть в колене, опустить наружной стороной на тахту.

Внутренней поверхностью правой стопы произвести растирание внутренней

поверхности левой голени.

Растирание выполняется мелкими движениями вверх-вниз, в направлении от

голеностопного сустава к коленному. Повторить 4—5 раз.

*Лечебная физкультура и самомассаж для пожилых.*

Лечь на левый бок. Произвести растирание задней поверхности левой голени внутренней поверхностью правой стопы от ахиллова сухожилия к подколенной ямке.

Затем плотно прижать правую стопу к ахиллову сухожилию левой ноги и, надавливая на икроножную мышцу, продвигать вверх по направлению к подколенной ямке, давление должно вызывать приятно болезненное ощущение.

Повторить 3-4 раза. То же на другой ноге.

Массируем двумя руками снизу вверх икроножные мышцы, поднимаемся выше, чуть-чуть приподнимаем бедро и массируем мышцы задней поверхности бедра. Также другую ногу. Потом слегка бьем по мышцам ребром ладони.

*Самомассаж тазобедренных суставов.*

Лечь на спину, ноги выпрямить и чуть развести в стороны. Подушечками слегка согнутых четырех пальцев правой руки произвести круговые растирания в области правого тазобедренного сустава.

Круговые движения совершают в направлении от указательного пальца к

мизинцу в течение минуты. Каждый последующий круг — чуть больше предыдущего.

То же левой рукой на левом тазобедренном суставе.

*Самомассаж живота.*

Ноги согнуть в коленях, развести на ширину плеч. Ладонь левой руки положить на нижнюю часть живота справа. Произвести поглаживание живота основанием ладони вверх к правому подреберью, затем поперек живота горизонтально, к левому подреберью и далее к нижней части живота слева.

2-3 легких поглаживания и столько же с нажимом.

*Самомассаж коленного сустава*.

Сидя на стуле ноги на ширине плеч. Ладони обеих рук положить на боковые поверхности правого коленного сустава, произвести круговые поглаживания одновременно двумя руками. Большие пальцы поставить над коленной чашечкой, подушечками остальных четырех в течение минуты делать прямолинейные и круговые растирания боковых и передней поверхности коленного сустава.

*Самомассаж кистей.*

Развести пальцы рук и соединить ладони. Смещать их одна по отношению к другой — вверх и вниз в течение 30 секунд.

Положить левую кисть на правое колено, затем ладонью правой руки растирать тыльную ее поверхность в течение 30 секунд. То же на другой кисти. Затем потереть их, как это делают, согревая озябшие руки.

*Самомассаж лучезапястного сустава.*

Согнуть левую руку в локте, положить на стол, кисть свободно свесить ладонью вниз. Обхватить область лучезапястного сустава правой кистью — так, чтобы большой палец находился снизу, а четыре остальные сверху.

Двигая пальцы вокруг лучезапястного сустава то в одну, то в другую сторону, растирать его в течение 30 секунд.

То же на другой руке.

*Самомассаж локтевого сустава.*

Положить левую ногу на правую, а левую руку на левое бедро, слегка наклониться вперед, мышцы руки расслабить. Правой ладонью производить круговые растирания локтя в течение 30 секунд

То же на другой руке.

*Самомассаж плечевого сустава.*

Исходное положение то же. Правой ладонью делать круговые поглаживания в области левого плечевого сустава, а затем с легким нажимом — круговые растирания в течение одной минуты.

То же на другой руке.

*Самомассаж межреберных мышц.*

Исходное положение то же. Слегка развести и согнуть четыре пальца правой руки, установить у края грудины так, чтобы они попали в межреберные промежутки. Скользя по ним, произвести прямолинейные растирания. Женщины делают это, обходя грудную железу.

*Самомассаж головы.*

И. п. – сидя, ноги немного разведены, руки на коленях. Кончиками пальцев, прикладывая небольшое усилие, массируем круговыми движениями затылок. Поднимаемся выше – к теменной области. Потом массируем лоб над бровями – от центра к вискам. Опускаемся чуть ниже – к надбровным дугам. Гладим лицо от носа к вискам. Круговыми движениями нежно трем виски. Двумя-тремя пальцами массируем нос. Идем от крыльев к переносице. Затем круговыми движениями массируем щеки, подбородок. А теперь – легкие похлопывания под подбородком. Можно использовать для массирования деревянную

расческу вместо пальцев, тогда движений должно быть не менее сотни. Или мурашку-антистресс.

Пальцы располагают так, чтобы они прилегали к поверхности черепной коробки, но движения выполняют подушечками. Все манипуляции должны совпадать с направлением тока лимфы и с ходом волосяного роста.

Самомассаж для стимуляции кровообращения состоит из следующих движений:

• растираний

• поколачиваний

• поглаживаний

• вибрации

• потягивания и проветривания

Растирание делают пальцами рук по направлению от макушки вниз и обратно, охватывая всю площадь головы мелкими поступательными, а после круговыми движениями.

Поколачивание производят поочередно 4-мя пальцами кистей, не вызывая болезненных ощущений.

Поглаживание выполняется от лобной зоны к затылку.

Другой способ — одну руку кладут на верхнюю часть лба, а вторую — на затылок, после чего кисти медленно движутся и встречаются на макушке.

Чтобы массаж подействовал успокаивающе – старайтесь дышать спокойно и размеренно. Концентрируйтесь на вдохах и выдохах. От того, насколько хорошо будут расслаблены мышцы, зависит эффективность массажа.

*Самомассаж ушных раковин (аурикуломассаж) точечный массаж.*

Активизирует нервную систему, помогая организму проснуться и взбодриться Для этого:

• Потягивают мочку уха в сторону

• Давящими отрывистыми движениями сверху вниз прорабатывают среднюю часть уха

• Указательным или большим пальцем массируют козелок по часовой стрелке • Отгибают хрящик, а затем нажимают на него в течение 20 секунд Вкладывают большой палец в слуховое отверстие, а указательным прижимают к нему козелок.

Процедура не требует специальных знаний и длится всего 5 минут. Единственное условие – все приемы нужно выполнять аккуратно, избегая резких, агрессивных движений. Поглаживают всю ушную раковину, двигаясь от верхних участков к мочке.

## Какие уличные тренажеры подходят для пожилых людей?

[На площадках с уличными тренажерами](https://xn--63-vlch8au.xn--p1ai/catalog/sport/ulichnye_trenazhery/) каждый человек преклонного возраста сможет подобрать оптимальные упражнения с учетом рекомендаций врачей. Данное оборудование обладает простой конструкцией и интуитивным управлением. С помощью уличных тренажеров задействуются определенные группы мышц, прорабатываются суставы, повышается выносливость. Для пожилых людей рекомендованы следующие виды спортивного оборудования:

* велотренажер;
* «Лыжи»;
* «Степпер»;
* эллиптический тренажер.

### Польза от занятий на уличных велотренажерах для пожилых людей.

### [Велотренажеры](https://xn--63-vlch8au.xn--p1ai/catalog/?q=%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE&s=)выдают нужную аэробную нагрузку и позволяют сохранять отличную физическую форму. Занятия на тренажерах имитируют езду на велосипеде, а корректировка нагрузок происходит за счет снижения или увеличения количества повторов. Упражнения на уличном велотренажере положительно влияют на организм пожилых людей:

* Улучшается настроение. Эмоциональное состояние – важный пункт для сохранения здоровья. Регулярные тренировки на свежем воздухе помогают обеспечить заряд бодрости и позитива на весь день.
* Нормализация работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Кардиотренажеры являются отличным средством для профилактики развития болезней и тренировки правильного дыхания.
* Повышение гибкости, выносливости и координации движений. Люди в преклонном возрасте постепенно утрачивают физические способности. Занятия на уличных велотренажерах помогают сохранить отличную форму.
* Улучшение иммунной системы. Регулярные тренировки на свежем воздухе влияют на общее самочувствие, повышается сопротивляемость к простудам и другим заболеваниям.
* Положительное воздействие на нервную систему. Умеренные физические нагрузки на велотренажерах улучшают концентрацию внимания, положительно действуют на продуктивность мыслительных процессов.

К занятиям в преклонном возрасте на велотренажерах следует подходить с осторожностью. Ограничения могут быть для людей со следующими заболеваниями, протекающими в тяжелой форме:

* нарушения работы сердечно-сосудистой системы;
* артриты;
* сахарный диабет;
* проблемы с суставами и позвоночником;
* обострение хронических болезней.

### Как влияет тренажер «Лыжи» на здоровье пожилых людей?

Лыжная ходьба – это популярный и универсальный вид спортивных упражнений, отлично подходящий для поддержания здоровья и хорошей физической формы для людей всех возрастов. С помощью снарядов имитируется классический лыжный ход, а для занятий существует минимум противопоказаний:

* инвалидность 2 и 3 степени;
* патологии в работе дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
* проблемы с позвоночником и суставами;
* недавно перенесенные травмы, операции.

Для пожилых людей имитация ходьбы на лыжах приносит огромную пользу. В результате регулярных занятий укрепляются все группы мышц, повышается подвижность суставов, нормализуется вес и метаболизм, укрепляется иммунная система. За счет упражнений на свежем воздухе происходит ускоренная вентиляция легких, венозная кровь быстрее обогащается кислородом.

### Степпер – комфортные и безопасные тренировки для пожилых людей.

Конструкция уличного тренажера представляет стойку с платформой для ног и поручнями. Упражнения имитируют подъем по лестничному пролету. Для пожилых людей умеренные нагрузки принесут только пользу. Более интенсивные упражнения следует проводить только в случае исключения рисков ухудшения самочувствия. Тренажер положительно влияет на следующие процессы в организме пожилых людей:

* кровообращение;
* метаболизм;
* сосуды;
* эмоциональное состояние.

Регулярные тренировки снижают возникновение инсультов, инфарктов и тромбозов. Устройство не нагружает коленные суставы. [Степпер](https://xn--63-vlch8au.xn--p1ai/shop/item/1108) можно применять даже при проблемах с опорно-двигательным аппаратом (после предварительной консультации лечащего врача). Нельзя пользоваться тренажером при заболеваниях легких, простуде и гриппе.

### Польза эллиптического тренажера

«Эллипсоиды» – это многофункциональные тренажеры, сочетающие функции беговой дорожки, лыж и степпера. При занятиях на эллиптическом снаряде задействуется максимальное количество мышц без вредного влияния на суставы. В результате происходит тройная польза для организма – имитация бега, подъем по лестнице и занятия лыжным спортом.

Устройство положительно влияет на здоровье пожилых людей:

* укрепление сердечно-сосудистой системы;
* улучшение психоэмоционального фона;
* тренировка мышц;
* сжигание калорий.

Согласно утверждениям разработчиков эллиптических уличных тренажеров за 50 - 60 минут занятий теряется до 720 ккал. Одним из преимуществ «эллипсоидов» считается их универсальность – можно выполнять упражнения как молодежи, так и людям в престарелом возрасте. Ограничения для здорового человека в применении аппарата отсутствуют. Снаряды рекомендованы людям с любым уровнем физической подготовки.

Перед началом тренировки обязательна разминка (легкий бег или упражнения на степпере) и растяжки. Во время занятий пожилому человеку необходимо контролировать пульс. При выполнении упражнений нужно занять удобную и устойчивую позу. Спина должна быть прямая, иначе нагрузка распределится неправильно, что может привести к дискомфорту.

«Эллипсоиды», «лыжи», степперы и велотренажеры – это наиболее безопасные уличные тренажеры для пожилых людей. Физически здоровому человеку после консультации с врачом можно освоить и другое функциональное оборудование:

* «Гиперэкстензия»;
* «Лавка для пресса»;
* «Маятник»;
* «Жим от груди»;
* «Гребля»;
* «Твистер» и др.

1. **Питание лиц старшего возраста.**

В пожилом и старческом возрасте частота заболеваний внутренних органов чрезвычайно велика. Ими страдают более 90% лиц этого возрастного периода. Треть всех обращений пожилых людей к врачам связана с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, возрастает количество онкологических больных старшего возраста.

Особенностей протекания болезней внутренних органов и другой патологии у пожилых и старых людей столь много, что в настоящее время даже выделилась отдельная наука – геронтология, изучающая закономерности старения организма человека. Старение – это в широком смысле слова процесс увядания организма, определяемый генетическими особенностями и условиями жизни, ведущий к угасанию физиологических функций и повышающий вероятность смерти с возрастом. Старение приводит к ограничению адаптационных возможностей и снижению надежности организма. Физиологическое старение не осложнено каким-либо патологическим процессом, это старость практически здоровых пожилых и старых людей.

Физиологическое старение обозначает естественное начало и постепенное развитие старческих изменений, характерных для данного вида и ограничивающих способность организма к адаптации к окружающей среде.

Патологическое, преждевременное старение осложнено заболеваниями. При преждевременном старении возрастные изменения наступают раньше, чем у здоровых людей соответствующего возраста. Неправильное питание – частая причина развития нарушений в деятельности многих органов и систем пожилых людей, особенно тогда, когда остро протекающая болезнь возникает на фоне уже имеющегося хронического заболевания или какого-либо расстройства.

Неправильное питание самым неблагоприятным образом влияет на организм пожилого человека. Путем изменения характера питания можно воздействовать на обмен веществ и адаптационно-компенсаторные возможности организма и таким образом оказывать влияние на темп и направленность процессов старения.

**Снижение аппетита при старении человека.**

С возрастом снижается аппетит, что приводит к снижению потребления пищи. Даже относительно здоровые пожилые люди чувствуют себя менее голодным и к очередному приему пищи, чем в молодые люди. По данным Wurtman J. И соавт. (1988), средняя суточная калорийность пищи людей 80 лет по сравнению с таковой у лиц 20-летнего возраста снижается на 30%. Это происходит в ответ на снижение расходов энергии с возрастом и является нормой. Однако во многих случаях потребление энергии пожилыми людьми оказывается меньшим, чем это необходимо для обеспечения процессов жизнедеятельности (даже с учетом естественного возрастного снижения энергообмена), что приводит к потере массы тела.

Причины снижения аппетита с возрастом до конца не определены, однако считается, что этому способствует ряд факторов:

1. Снижение обоняния и вкуса;

2. Повышенная продукция цитокинов;

3. Задержка опорожнения желудка вследствие его моторных нарушений;

4. Гормональные изменения.

Вкус и запах делают еду приятной, однако с возрастом обоняние и ощущение вкуса ухудшаются. Примерно у 60% людей в возрасте 65-80 лет и у 80% лиц более старшей возрастной группы снижаются обоняние и вкус. В результате уменьшается общее количество потребляемой пищи, её разнообразие. Некоторые лекарственные препараты могут влиять на вкусовые и обонятельные ощущения, существенно снижая их. Повышение уровня провоспалительных цитокинов у пожилых людей с хроническими воспалительными и онкологическими заболеваниями также нередко приводит к снижению аппетита. Люди старшей возрастной группы могут жаловаться на ощущение переполнения желудка и ранее насыщение во время приема пищи, которое может быть вызвано изменениями в рецепторном аппарате ЖКТ. Известно, что с возрастом снижается чувствительность желудка к растяжению и (как было отмечено выше) замедляется эвакуация пищи из желудка.

**Основные принципы геронтодиетологии:**

• соответствие энергоценности рациона фактическим энергозатратам организма;

• профилактическая направленность питания, при котором учитывается возможность предупреждения или замедления развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, онкологических заболеваний, остеопороза и другой распространенной в старости патологии.

• соответствие химического состава рациона возрастным изменениям обмена веществ и функций органов и систем;

• разнообразие продуктового набора для обеспечения сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых пищевых веществ;

• использование продуктов и блюд, достаточно легко перевариваемых, в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную функцию органов пищеварения, которые нормализуют состав кишечной микрофлоры;

• правильный режим питания с более равномерным, по сравнению с молодым возрастом, распределением пищи на отдельные приемы;

• индивидуализация питания с учетом особенностей обмена веществ и состояния отдельных органов и систем у конкретных пожилых и старых людей, их личных долголетних привычек в питании.

Важными принципами режима питания пожилых и старых людей являются регулярные приемы пищи, исключение длительных промежутков между ними, а также обильных приемов пищи. Это обеспечивает нормальное переваривание пищи и предупреждает перенапряжение всех систем организма, участвующих в усвоении питательных веществ. При физиологическом старении функции органов пищеварения умеренно снижены, а приспособительные возможности существенно ограничены, поэтому большие пищевые нагрузки могут оказаться для них непосильными. Рекомендуется 4х разовый режим питания: первый завтрак – 25% суточной энергоценности рациона, второй завтрак или полдник – 15-20%, обед 30-35%, ужин 20-25%. На ночь желательно употребление кисломолочных напитков или сырых овощей и фруктов. При заболеваниях пожилых и старых людей желателен пятиразовый режим питания: первый завтрак – 25%, второй завтрак -15%, обед – 30%, ужин – 20%, во второй ужин – 10% суточной энергоценности рациона.

Для здоровых пожилых и старых людей нет запрещенных продуктов и блюд, есть только более или менее предпочтительные. Недопустимо увлечение каким-либо одним продуктом или группой продуктов, так как даже их высокая пищевая ценность не может восполнить дефекты одностороннего питания. Переход пожилых людей с привычного питания на строгое вегетарианство, употребление только сырой пищи, раздельное питание и другие нетрадиционные методы питания человека физиологически неоправданны. Предпочтительность некоторых пищевых продуктов для пожилых и старых людей объясняется требованиями к их рациональному питанию с точки зрения энергоценности и химического состава пищевых рационов, профилактической направленности геронтодиетологии.

В питании практически здоровых пожилых и старых людей ограничивают сдобные и слоеные мучные изделия, крепкие мясные и рыбные бульоны, жирное мясо, мясные субпродукты и яйца, жирные молочные продукты (в связи с большим содержанием в них холестерина), рис, макаронные изделия, бобовые, копченые и соленые продукты, сахар, кондитерские и кремовые изделия, шоколад, хотя и не исключают их. Кулинарная обработка пищи должна предусматривать умеренное механическое щажение жевательного аппарата и ЖКТ, то есть ту или иную степень размельчения. Это относится и к ограничению трудно перевариваемых продуктов и блюд (жилистое мясо, грибы, пережаренные изделия и др), что обусловлено возрастным снижением секреторной функции желудка и ряда функций других органов пищеварения. Допустима умеренная стимуляция секреции пищеварительных желез за счёт кисло-сладких или разведенных водой фруктовых и ягодных соков, томатного сока слабых и обезжиренных бульонов, лимонной кислоты и уксуса, в том числе яблочного, пряных овощей (лука, чеснока, зелени укропа, петрушки и др.) и пряностей. Большое значение имеет регулярное включение в рацион продуктов, нормализующих кишечную микрофлору стареющего организма: кисломолочных напитков, свежих, квашенных и маринованных овощей и плодов, продуктов, богатых пищевыми волокнами. Следует учитывать, что по мере старения в кишечнике начинают преобладать гнилостная микрофлора, которая неблагоприятно воздействует на организм в связи с токсичностью выделяемых ею веществ. Возрастные нарушения микрофлоры кишечника отрицательно влияют на иммунитет и витаминную обеспеченность стареющего организма.

Вопрос о белковом рационе в пожилом и старческом возрасте не решен однозначно. Пищевой белок (а точнее аминокислоты) стимулирует синтез белка скелетных мышц. Важно отметить, что люди старших возрастов плохо переносят значительный дефицит белков в питании: снижаются регенераторные процессы, нарастает интоксикация, ухудшаются функции печени, поджелудочной железы, активизируется патологическое (преждевременное) старение. Процесс пищеварения и усвоения белков мяса весьма сложен, в то время как активность пищеварительных ферментов в старости снижена. Кроме того, установлено, что ограничение питания, в том числе умеренное уменьшение белков в рационе, понижающее иммунную активность в молодом возрасте, у пожилых людей вызывает обратное действие: активность факторов клеточного и гуморального иммунитета возрастает.

Количество жиров в пище пожилых лиц старше 60 лет должно быть умеренным. Нормами физиологических потребностей установлен предел количества жиров в рационе: 77г – для мужчин, 66г – для женщин. Очень важно соблюдать определенное соотношение между жирами животного и растительного происхождения: количество насыщенных жиров, по рекомендациям ВОЗ, не должно превышать 10% от общего количества жира в рационе. Поэтому следует увеличивать долю растительных масел в рационе, которая должна составлять более половины общего количества жиров. Но эта мера должна осуществляться осторожно. Нередко наблюдаются случаи, когда желание добиться высокой терапевтической эффективности от применения этого продукта обеспечивается бесконтрольным увеличением его количества в рационе до количеств, которые вызывают лишь бурное послабляющее действие, отрицательно сказываясь на здоровье пациента. Введение требуемого количества растительного масла диктуется в первую очередь преобладанием в нем полиненасыщенных жирных кислот. Эти кислоты не синтезируются в организме. Второй очень важной составляющей растительных масел являются фосфатиды (лецитин) и третьей – фитостерины. В совокупности все эти биологически активные вещества оказывают благоприятное воздействие на обмен холестерина.

Допустимым для лиц пожилого возраста считается потребелние 300 мг холестерина в сутки. Запрещаются или ограничиваются вещества, богатые холестерином и витамином D (желтки яиц, мозги, рыбий жир, икра рыб, внутренние органы животных, жирное мясо и жирная рыба, сало, кремы, сдоба, сливки, сметана и другие жирные молочные продукты).

В пожилом возрасте следует остерегаться избыточного количества сахара, других продуктов, содержащих простые углеводы, что может привести к перенапряжению деятельности поджелудочной железы, способствовать развитию СД, отрицательно сказаться на функциях печени и желчевыводящих путей. У лиц пожилого и старческого возраста избыточное количество сахара увеличивает концентрацию триглицеридов, липопротеидов низкой плотности и повышает уровень холестерина в крови, способствуя к тому же избыточному накоплению жировой массы. Людям пожилого возраста рекомендуется употреблять не более 30-50г сахара или сладостей в день. Предпочтение следует отдавать фруктам, ягодам или меду, где сахара представлены в основном фруктозой.

Особого внимания заслуживает значение витаминов и минеральных веществ в рационе людей пожилого и старческого возраста. У пожилых людей дефицит витаминов может развиваться вследствие обменных нарушений, свойственных возрасту, когда процессы всасывания витаминов страдают в значительной степени. Кроме того, при изменении состава микрофлоры страдает и её способность синтезировать витамины. В то же время насыщение организма старых людей витаминами особенно важно, поскольку витамины С, Р, группы В, Е и другие служат стимуляторами и регуляторами окислительных процессов. Следует упомянуть об избирательном действии витаминов С и Р на проницаемость сосудистой стенки, о положительном влиянии витамина С на обмен холестерина. Обеспечение витамином А, обладающим специфическим воздействием на состояние кожных покровов, слизистой оболочки и органов зрения, особенно важно для лиц старческого возраста. Широкий спектр действия витаминов группы В заставляет включать их в рацион пожилых людей. Полноценный режим питания, рекомендуемый людям пожилого возраста и обогащенный зерновыми культурами и фруктами в свежем виде, обычно позволяет обогатить рацион витаминами. Но даже в летний и осенний сезоны, когда в рационе наблюдается обилие овощей и зелени, фруктов и ягод, пожилым людям необходимо дополнительно принимать витаминные препараты.

В рационе пожилых людей, безусловно, должны присутствовать разные продукты, а диета должна быть смешанной, неоднообразной. Не рекомендуется полностью исключать из рациона любимые блюда и заменять их пищей, которую старый человек никогда не употреблял.

**Рекомендации по выбору продуктов в магазине**

1. Внимательно читайте названия. На самом деле, творог и творожный продукт имеют совершенно разный состав. Сейчас производителям нельзя называть сыром продукт, состав которого не соответствует всем требованиям ГОСТа. Но продавать сырные продукты, которые не принесут организму пользы, не запрещено. Ищите упаковки, на которых написано нужное вам название.

2. Осматривайте упаковку. Практически в любом магазине можно встретить товары в помятой упаковке, с подтёками и другими внешними изъянами. Не обязательно внутри окажется испорченный товар, но эти признаки говорят о том, что продукт хранился или транспортировался неправильно. Особенно внимательно нужно осматривать жестяные банки, так как они вздуваются, если их содержимое испорчено. Выбирайте товары в целой и аккуратной упаковке.

3. Проверяйте срок годности. Производитель обязан указывать срок годности на всех продуктах. Лучше потратить немного времени и убедиться в том, что сроки хранения товара не были нарушены. Кроме того, это поможет узнать, какое количество консервантов было добавлено в состав. Например, если молоко может храниться чуть ли не полгода, лучше оставить его на полке и купить другой продукт с недельным сроком хранения. Также не стоит покупать товары с перебитой датой на упаковке.

4. Не гонитесь за выгодой. Никто, не будет работать себе в убыток. Поэтому, если вы видите колбасу с подозрительно привлекательным ценником, внимательно изучите состав и срок годности. Но покупать самые дорогие продукты тоже не обязательно, так как часто это всего лишь переплата за имя бренда. Лучше всего выбирать среднюю ценовую категорию.

5. Изучайте этикетку. На упаковке любого продукта можно найти информацию, которая многое расскажет об его пользе или вреде. Особенно важно читать информацию на этикетке, если у вас есть аллергия на какие-то компоненты, которые можно встретить в различных продуктах. Кроме того, если вы придерживаетесь диеты, полезными окажутся сведения о калорийности, а также о содержании жиров, белков и углеводов. Изобилие самых разных продуктов в магазинах позволяет составить рацион на любой вкус. Обращая внимание на признаки хорошего качества, вы сможете организовать для себя и своей семьи здоровое питание с минимальными затратами. Часто товары с очень разным составом лежат совсем рядом, поэтому важно знать, что можно положить в продуктовую корзину, а что лучше обойти стороной. В большинстве случаев стандартное название продукта - синоним качества, соответствующего государственному стандарту. То есть только «Сметана», и никакой «Сметанки» или «Сметановны», только «Сгущенное молоко», а не «Продукт молочный с сахаром» и т.д.