

Вы можете обратиться по адресу:

Владимирская область,
Селивановский район,
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а
Электронная почта: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 49(236) 2-29-70

Заведующий отделением:

Митяева Оксана Михайловна

Специалисты по социальной работе:

Кашицина Наталья Константиновна

Кириллова Юлия Сергеевна

Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере

Силанова Юлия Викторовна

Телефон: 8 49(236) 2-26-22

***“Здоровье и долголетие -
успешный возраст”***



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»
Отделение дневного пребывания граждан
пожилого возраста и инвалидов

Памятка Здоровый образ жизни для пожилого человека



п.Красная Горбатка
2025 г

С возрастом происходят изменения в личной жизни, теле, здоровье, привычках и вкусах, приеме медикаментов, ритма жизни. Это то, что может повлиять на интересы к здоровому питанию и физической активности. Основы здорового образа жизни – это отказ от вредных привычек, рациональный режим дня с достаточным отдыхом, сбалансированное и умеренное питание, систематические и умеренные нагрузки, создание позитивного эмоционального фона. Пожилой возраст — это время осмысления своей жизни, умения видеть истинные ценности, а не только пассивного отдыха. Состояние здоровья пожилого человека — играет, пожалуй основную роль, как в его физическом, так и психическом состоянии. Надо понимать, что люди умирают не от старости как таковой, а от болезней. И защитить свой организм от болезней, или как минимум улучшить качество жизни при наличии хронических или неизлечимых заболеваний вполне по силам каждому пожилому человеку, естественно не только самостоятельно, но с участием врачей. Поэтому здоровый образ жизни это:

- а) залог поздней старости;
- б) хорошее психическое состояние;
- в) нормальная интеллектуальная и физическая активность.



Основы
здорового

образа жизни:

- а) рациональный, продуманный и удобный режим дня;
- б) отказ от вредных привычек;
- в) умеренное сбалансированное питание;

- г) умеренные и систематические физические нагрузки;
- д) хороший сон и положительные эмоции.

Когда вы становитесь старше, вам требуется уже меньше калорий для поддержания жизнедеятельности организма, но состав рациона должен быть сбалансированным и рациональным. Особое внимание необходимо обратить на такие продукты:

- а) фрукты и овощи;
- б) цельнозерновые продукты (овсянка, гречка, хлеб из цельного зерна, клетчатку, коричневый рис);
- в) кисломолочные продукты, обогащенные кальцием, витаминами С, В, Д, пищевыми волокнами;
- г) морепродукты, постное мясо, мясо птицы и яйца (не более 3-х штук в неделю);
- д) бобовые, орехи.

Ограничьте потребление:

- а) сладкие газированные напитки и десерты, содержащие твердые жиры и сахар;
- б) белый хлеб, рис, макароны;
- в) жирные сорта мяса и рыбы.

Физическая активность полезна в любом возрасте, а в пожилом просто необходима. Если в течении своей жизни вы были малоактивны из-за нехватки времени, то теперь пришла самая пора заняться адекватными физическими нагрузками, чтобы улучшить выносливость, силу, равновесие и гибкость. Это поможет вам жить самостоятельно в течении более длительного времени и поддержать ваше здоровье. Из физических нагрузок для пожилых лучше ходьба. Ежедневно или через день, что более физиологично. Следует помнить, что оптимальность физических нагрузок должна соответствовать объективным показателям здоровья и физической подготовленности, а не основываться на самочувствии пожилого человека. Пренебрежение тщательным обследованием перед занятиями физкультурой может привести к трагическому исходу.