

Ищите творческие занятия, изучайте что-то новое, ищите пути для самореализации.
Учиться никогда не поздно.



Вредные привычки

Курение, злоупотребление алкоголем резко ускоряют процессы старения.

Доказано, что люди даже старше 80 лет, бросив курить, могут ощутить следующие преимущества:

- чистые легкие,
- облегченное дыхание,
- более легкое течение заболеваний органов дыхания.

Злоупотребление алкоголем сокращает жизнь.



Полноценный сон

Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. Наиболее эффективен сон с 23.00 до 1.00. Поэтому за час до сна

выключите телевизор, побудьте в тишине, выпейте чашку чая из ромашки или мелиссы с медом, проветрите спальную комнату. Очень полезно отдыхать и после обеда, но не более часа и не позднее 16.00.

Старение — длительный процесс, и мы в силах затормозить его развитие. Пассивно свыкаясь с мыслью о старости, мы позволяем нашему организму дряхлеть. Однако даже в ситуации, когда сделать вроде бы ничего уже нельзя, необходима активная жизненная позиция.

Источники:

1. Как сохранить здоровье в пожилом возрасте?/ 103. BY: сайт.-URL: <https://mag.103.by/medicinskie-stati/122479-kak-sohraniny-zdorovyje-v-pozhilom-vozraste/> (Дата обращения: 05.04.2025). — Текст. Изображения : электронные.
2. Сохранение и укрепление здоровья лиц пожилого возраста/ Ирбит ЦБ: сайт.-URL: <http://cgbirbit.ru/news/2022-08-30/sokhraneniye-i-ukrepleniye-zdorovya-litc-pozhilogo-vozrasta> (Дата обращения: 05.04.2025). — Текст. Изображения : электронные.
3. Сохранение здоровья в пожилом возрасте/ ФБУЗ «ЦГОН» Роспотребнадзора: сайт.-URL: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/sokhraneniye-zdorovya-v-pozhilom-vozraste/> (Дата обращения: 05.04.2025). — Текст. Изображения : электронные.

Молчанова Т.Н.

Библиотекарь сектора внестанционного обслуживания МУК «МЦБ»
346970 Ростовская область
п. Матвеев Курган ул. 1 Мая, 18
email: <https://mkurgancbs.ru/@yandex.ru>
сайт: <https://mkurgancbs.ru/>
телефон: 8-86341-2-34-86

Тираж: 24 экземпляра

МУК Матвеево – Курганского района
«Межпоселенческая Центральная библиотека»



**7 апреля - Всемирный
день здоровья**



**Как сохранить
здоровье в пожилом
возрасте?**

Информационный буклет

Матвеев Курган, 2025



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. Ведь пожилой возраст не должен мешать людям, быть счастливыми и радоваться жизни.



Рациональное питание

Люди 60+ лет имеют уникальные диетические потребности. Как правило в этом возрасте требуется меньшее количество калорий, поскольку снижается активность и замедляются метаболические процессы, однако организм продолжает требовать такое же или даже несколько большее количество питательных веществ для поддержания своей жизнедеятельности. Какие же именно продукты рекомендуется

включать в свой ежедневный рацион пожилым?

Это цельные и обогащенные зерновые и злаки, такие как коричневый рис и 100% 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, рыба, птица, нежирное мясо и яйца, растительные масла и мягкие спреды с низким содержанием насыщенных и трансжиров.

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

Рекомендуется в дополнение к свежим фруктам и овощам использовать замороженные и консервированные, без добавления соли и сахара. В таком виде фрукты и овощи имеют более длительный срок хранения, они часто дешевле свежих и легко доступны в том случае, когда мобильность людей понижена.



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

Мозг человека в старшем возрасте нуждается в тренировке для поддержания его работоспособности. Умственные способности угасают в преклонном возрасте. Пожилым людям требуется больше времени, чтобы запомнить новый материал. Поэтому разгадывайте кроссворды, больше читайте.