



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ СИНДРОМА СТАРЧЕСКОЙ АСТЕНИИ

18+

Старческая астения отражает состояние организма пожилого человека, связанное со старением: общая слабость, снижение активности, снижение мышечной силы, трудности при передвижении, непреднамеренная потеря веса и пр. Старческую астению можно предотвратить или взять под контроль.

ВАЖНО! Для профилактики старческой астении надо быть физически и социально активным, рационально питаться, отказаться от вредных привычек, своевременно проходить профилактические осмотры и выполнять рекомендации врача по лечению имеющихся проблем.



➔ О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

У физически активных пожилых людей лучше функционирует сердечно-сосудистая и дыхательная система, лучше память и умственная работоспособность, лучше координация движений и меньше риск падений.

Регулярные тренировки улучшают настроение и лечат депрессию, а групповые занятия помогают освободиться от чувства одиночества.

Физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, танцы, прогулка с собакой, домашняя работа, работа в саду и пр.) должна быть регулярной (не менее 3-5 раз в неделю), приносящей удовольствие.

➔ ЛЮДЯМ СТАРШЕ 60 ЛЕТ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

✓ Заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю, или высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, или сочетанием той и другой.

✓ Для получения дополнительных преимуществ для здоровья необходимо увеличивать физическую активность средней интенсивности до 300 минут в неделю, или высоко интенсивности до 150 минут в неделю.

✓ Для предотвращения падений необходимо выполнять упражнения на равновесие 3 и более дней в неделю;

✓ Для профилактики остеопороза (хрупкости костей) и переломов необходимо выполнять силовые упражнения 2 и более дней в неделю.



Если Вы не можете выполнять рекомендуемый объем физической активности, выполняйте упражнения, соответствующие Вашим возможностям и состоянию здоровья под контролем специалиста – инструктора по лечебной физкультуре.

**БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ, И СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ НЕ БУДЕТ ДЛЯ
ВАС ПРОБЛЕМОЙ ЕЩЁ ДОЛГИЕ-ДОЛГИЕ ГОДЫ!**