



ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ПОЖИЛЫХ

Специалисты выделяют два главных негативных последствия малоподвижного образа жизни. Это – нарастание старческой астении (немощи) и саркопении (убывание мышечной массы). И то и другое укорачивает век человека и повышает вероятность развития нескольких заболеваний одновременно.

При низкой физической активности:

- ухудшается кровообращение в периферических отделах;
- мышечная оболочка сердца (миокард) слабеет и теряет резервную мощность (сердечная недостаточность). Даже размеры сердца уменьшаются;
- ослабляется костно-мышечный аппарат. Увеличивается вероятность падений и травм;
- мышцы перерождаются в жировую ткань;
- изменяется функциональное состояние центральной нервной системы.

Если взрослый человек не набирает даже 30 минут в день физической активности – он имеет малоподвижный образ жизни с риском всех перечисленных выше последствий.

Для взрослых 65 лет и старше физическая активность предполагает оздоровительные упражнения, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), домашние дела, игры, состязания. Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Важным условием является необходимость постоянного контроля за состоянием собственного здоровья. Э то достигается измерением двух доступных параметров: артериального давления и пульса. Значение АД не должно превышать 140\100 мм.рт.ст. Пульс при умеренной физической активности в 50 лет – 90-120, в 60 лет – 88-112, в 70 – 83-105.

Для пожилых людей физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональной деятельности (если человек продолжает работать), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества. В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, функционального состояния и снижения риска неинфекционных заболеваний, депрессии и нарушения когнитивных функций рекомендуется следующая практика физической активности:

- Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.
- Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
- Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.
- Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю.
- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.