

## Экология возраста

Людам пожилого возраста, в целях профилактики деменции

**ПОМНИТЕ**, старость сама по себе не является болезнью, а пенсионный отдых может стать лучшим временем Вашей жизни.

• **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ** и ежедневная физическая активность способны замедлить и даже приостановить процесс старения.

• **УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ** и разнообразие ежедневного рациона — вот залог Вашего здоровья и долголетия.

• С возрастом организм человека меняется: сначала мы растём и созреваем, затем постепенно приходит старость. Однако старость не должна Вас пугать. Здоровый образ жизни, т.е. физическая активность и правильное питание, помогут сделать пенсионный отдых лёгким и приятным времяпрепровождением.

• С возрастом снижается интенсивность обменных процессов в теле человека, растёт риск развития атеросклероза, гипертонической болезни, заболевания сердца, сахарного диабета и других заболеваний. Однако наука доказала, что с помощью питания можно замедлить или даже

приостановить процесс старения. Как продлить свою жизнь, остаться здоровым и активным в пожилом возрасте

• Доказано, что умеренность в питании, снижение потребления сладкого и жирного способствуют увеличению продолжительности жизни, если все эти правила соблюдаются в средние годы жизни. Введите в свой рацион цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями, нежирные кисломолочные продукты и богатые клетчаткой крупы: овсяную, пшеничную, гречневую. Ограничения в питании в пожилом и тем более в старческом возрасте (старше 75 лет) носят умеренный характер. Ослабленному пожилому человеку не повредит более насыщенная энергией пища.

• Стесненность в средствах не станет помехой для правильного питания. Речная и морская рыба, овощи и фрукты местного производства значительно дешевле и при этом полезнее, чем жирное мясо и колбаса, импортные овощи и тропические фрукты.

• У Вас много свободного времени — потратьте его на лесную прогулку. Поход за грибами, ягодами и орехами — это не только способ запастись вкусными и полезными дарами леса, но и удачный вид физической нагрузки.

Помните, что капуста, кабачки, морковь, свёкла, редька, огурцы, помидоры, перец, лук, чеснок и яблоки полезны не только в свежем, но и в солёном, квашеном, замороженном и других видах. Хотя по поводу употребления маринадов Вам всё же лучше проконсультироваться с врачом.

• Антиоксиданты обеспечивают защиту клеток организма от вредного воздействия извне, а поэтому эффективно снижают риск развития самых разных болезней и даже способны замедлять процессы старения.



Отделение  
социального сопровождения  
и социальной реабилитации  
инвалидов

ОГБУ "УСЗСОН по Боханскому району"

## Упражнения для тренировки памяти

Человеческая память во многом похожа на мышцы - если мы не прикладываем к ней систематических усилий, а постоянно используем различные «опоры», она быстро ослабевает и начинает давать сбои. Систематические тренировки сохраняют ее в отличной форме, особенно это важно для людей пожилого возраста, чтобы минимизировать появления старческой деменции.

### Когда будут первые результаты

Первые результаты от занятий появятся через 1-2 недели. Чтобы стимулировать области мозга, умственная гимнастика должна быть как можно более комплексной и разнообразной. Вот почему после 60 лет в рамках вашего ежедневного распорядка дня стоит выполнять несколько различных умственных упражнений, которые будут регулярно активировать оба полушария мозга

**1. Подсчет в памяти.** По возможности считайте в памяти и откажитесь от калькулятора. Например можно пересчитать остаток денег, подсчитать сумму покупок не доходя до кассы или складывать несложные двухзначные цифры.

**2. Запоминание небольших фрагментов текста.** Вместо того, чтобы брать из дома список покупок, попытайтесь запомнить его. Можно выучить короткое стихотворение,

понравившиеся цитаты из книг, перестать пользоваться записной книжкой.

### 3. Отказ от рутины

Время от времени вы можете отправиться домой другим маршрутом, написать что-нибудь левой рукой или почитать книгу в кафе, а не дома. Даже такие небольшие отклонения от привычного хода вещей заставляют мозг работать более интенсивно и создавать новые связи между нейронами.

### 4. Открытость к новинкам

Будь то обучение использованию нового технического устройства и творческого хобби – интерес к новому заданию сильно стимулирует серые клетки и равномерно активизирует все области и функции мозга.

## Список упражнений:

Удаление слогов. Выберите газетную статью и вычеркните все окончания, заканчивающиеся на «ы», как можно скорее. Постарайтесь прочитать каждую строку только один раз, не возвращаясь к началу. Это упражнение можно изменять и, например, удалять все слова с тире или слова «от» или «на».

- **СМЫСЛ Чтение вверх ногами.** Возьмите свою любимую книгу и переверните ее наоборот. После этого попробуйте прочитать, что написано и понять. Таким образом, вы улучшите свою способность концентрироваться.
- **Описание.** Это упражнение можно делать во время прогулки. Выберите предмет, с которым вы встретитесь по пути, и попробуйте произнести его название наоборот. Например «столб» - «блотс», и пр.