

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ – БОЛЬШОЕ ДЕЛО

Активное долголетие – то, к чему нужно стремиться

ПОЧТЕННЫЙ ВОЗРАСТ НЕ ПОВОД ДЛЯ РАССТАВЛЕНИЯ С АКТИВНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ. ОБ ЭТОМ МЫ ГОВОРИМ С ЗАВЕДУЮЩЕЙ КАБИНЕТОМ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ



У ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ АЛЕКСАНДРОЙ ГОЛЕВОЙ.

ДВИЖЕНИЕ В УДОВОЛЬСТВИИ

– Александра Сергеевна, существует стереотип, что снижение активности (в широком смысле слова) в почтенном возрасте естественно. Что вы на это скажете?

– Сегодня как раз наблюдается тенденция к тому, что люди старшего поколения сохраняют свою активность, в том числе трудовую – они дольше работают. Причём не так, как это было раньше: человек работал, занимая какую-то должность, а с наступлением пенсионного возраста продолжал свою деятельность, но занимался низкоквалифицированным трудом. Сейчас люди сохраняют свои посты, свои компетенции, соответственно, это говорит о том, что они развиваются, совершенствуют свои знания и навыки, обучаются чему-то новому, чтобы идти в ногу со временем.

При этом, естественно, если человек ходит на работу, сохраняет когнитивную активность, он и физически активен. И люди старшего поколения стараются поддерживать свою физическую форму, они занимаются и в фитнес-залах, и в различных группах, например, скандинавской ходьбы, йоги для пен-



Физическая активность – одна из составляющих интеллектуально-долголетия. Фото pixabay.com

сионеров и так далее. Конечно, наблюдать эту тенденцию очень отраднo.

– Нужно ли людям старшего возраста дозировать физическую нагрузку?

– Конечно, у каждого человека с возрастом накапливается багаж заболеваний (чаще всего это проблемы опорно-

двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы), которые могут ограничивать физическую активность. Но давать общие рекомендации сложно. Да, мы, врачи, рекомендуем в лю-

бом случае оставаться физически активными, но всё индивидуально – кто-то может бегать, подтягиваться, отжиматься, ездить на велосипеде, а кто-то может только прогуляться по парку.

Кстати, увлечение садоводством, свойственное людям пожилого возраста, – это та же физическая нагрузка. И дело, приносящее удовольствие, поэтому детям, внукам не стоит ворчать «зачем тебе это надо, сейчас всё можно купить», лучше помочь своим пожилым родственникам

оценить реальные физические возможности, чтобы они в саду не надрывались.

По большому счёту, главный критерий физической нагрузки таков: она должна приносить удовольствие и не должна негативно влиять на самочувствие.

О «ТРЕХ ЗАЙЦАХ»

– Как связана физическая активность с интеллектуальной сферой?

– Физическая активность – одна из составляющих интеллектуально-долголетия. Для головного мозга очень важно питание, то есть работа сосудистой системы. С возрастом же кровоснабжение замедляется в силу того, что сосуды теряют свою эластичность. Так вот, именно физическая активность, работа мышц помогает сосудам проталкивать кровь к головному мозгу. В нашем организме всё взаимосвязано.

Но говоря об активном долголетии, мы имеем в виду не только физическую и интеллектуальную активность. Социальная активность не менее важна для людей старшего возраста. К сожалению, часто после выхода на пенсию люди становятся более зам-

кнутыми, отстранёнными, одиночными. Они это тяжело переживают. И здесь очень важно присутствие близких и родственников, чтобы человек чувствовал свою нужность, чтобы он понимал, что не выпал из колеи. Очень важно сохранять связь с обществом.

– Именно поэтому у нас в области так активно развиваются всевозможные кружки, клубы, секции для пожилых людей?

– Конечно! И это очень полезно. Люди, которые их посещают, убивают несколько зайцев сразу. Во-первых, это в любом случае физическая нагрузка. Даже если речь идёт о вязальном кружке – до него ведь нужно добраться. Ну а пользу адаптированных для старшего поколения занятий в спортивной группе вообще трудно переоценить. Во-вторых, это активное социальное общение. В-третьих, это когнитивная активность, ведь люди общаясь, обмениваются информацией. И ещё один большой плюс групповых занятий в том, что у человека есть цель, есть мотивация, так что их нельзя недооценивать.

– Насколько важен процесс познания, обучения чему-то новому?

– По большому счёту, это нужно делать на протяжении всей жизни. К чему приводит расширение своего кругозора? К тому, что у нас образуются новые нейронные связи между клетками головного мозга. А за образование этих связей как раз и отвечает получение новых навыков. Причём как когнитивных (изучение иностранных языков, получение образования, отличного от имеющегося, и так далее), так и физических. Не зря же рекомендуется практиковать простейшее упражнение – пробовать делать левой рукой то, что всегда вы делали правой (это позволяет развиваться и взаимодействовать сразу двум полушариям головного мозга). Начинать можно с элементарного – чистить зубы левой рукой. Хотя это и маленький шаг, но вперёд.

– ПО БОЛЬШОМУ, ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ. К ЧЕМУ ПРИВОДИТ РАСШИРЕНИЕ СВОЕГО КРУГОЗОРА? К ТОМУ, ЧТО У НАС ОБРАЗУЮТСЯ НОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ КЛЕТКАМИ ГОЛОВНОГО МОЗГА.

ого мозга. А за образование этих связей как раз и отвечает получение новых навыков. Причём как когнитивных (изучение иностранных языков, получение образования, отличного от имеющегося, и так далее), так и физических. Не зря же рекомендуется практиковать простейшее упражнение – пробовать делать левой рукой то, что всегда вы делали правой (это позволяет развиваться и взаимодействовать сразу двум полушариям головного мозга). Начинать можно с элементарного – чистить зубы левой рукой. Хотя это и маленький шаг, но вперёд.

– По большому счёту, это нужно делать на протяжении всей жизни. К чему приводит расширение своего кругозора? К тому, что у нас образуются новые нейронные связи между клетками головного мозга. А за образование этих связей как раз и отвечает получение новых навыков. Причём как когнитивных (изучение иностранных языков, получение образования, отличного от имеющегося, и так далее), так и физических. Не зря же рекомендуется практиковать простейшее упражнение – пробовать делать левой рукой то, что всегда вы делали правой (это позволяет развиваться и взаимодействовать сразу двум полушариям головного мозга). Начинать можно с элементарного – чистить зубы левой рукой. Хотя это и маленький шаг, но вперёд.

– По большому счёту, это нужно делать на протяжении всей жизни. К чему приводит расширение своего кругозора? К тому, что у нас образуются новые нейронные связи между клетками головного мозга. А за образование этих связей как раз и отвечает получение новых навыков. Причём как когнитивных (изучение иностранных языков, получение образования, отличного от имеющегося, и так далее), так и физических. Не зря же рекомендуется практиковать простейшее упражнение – пробовать делать левой рукой то, что всегда вы делали правой (это позволяет развиваться и взаимодействовать сразу двум полушариям головного мозга). Начинать можно с элементарного – чистить зубы левой рукой. Хотя это и маленький шаг, но вперёд.

– По большому счёту, это нужно делать на протяжении



Материалы подготовила Рада БОЖЕНКО

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА МАЛОТРАВМАТИЧНЫМИ МЕТОДАМИ



КОМПЛЕКС КОНСУЛЬТАЦИЯ СОСУДИСТОГО ХИРУРГА И УЗИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ СО СКИДКОЙ 20%!*

Записывайтесь по телефону

+7 (343) 300-40-54

АДРЕСА В ЕКАТЕРИНБУРГЕ:
УЛ. ФРУНЗЕ, Д. 20,
УЛ. ЧКАЛОВА, Д. 124

* Относительно актуального прайс-листа. Предложение действительно до 31.09.2019. Полные условия акции на сайте www.mcolmed.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



На правах рекламы

лицензия ЛО-66-01-005899 от 05.04.2019 г.