Памятка

**ВОСЕМЬ СОВЕТОВ ВРАЧА**

* Соблюдайте режим дня, ложитесь спать и вставайте в строго определенное время. Отдыхайте днем в течение 30мин-1 часа.
* Будьте физически активны. Для практически здорового пожилого или старого человека необходимы: утренняя зарядка в течение 15-20 минут, медленная прогулка 2 часа в день (её можно разделить на две части), работа в быту без подъема тяжестей, наклонов, больших напряжений. Стареющий организм должен быть значительную часть дня в движении.
* Принимайте душ 1-2 раза в сутки. Закаляйтесь. Если позволяет здоровье, плавайте летом и делайте обтирания водой комнатной температуры зимой.
* Питайтесь регулярно, небольшими порциями. Помните о состоянии зубов и органов пищеварения, при необходимости перекручивайте или протирайте пищу. Не переедайте. Дневная норма калорийности пищи должна составлять 2000-2400 ккал в зависимости от физической активности. При избыточной массе тела калорийность необходимо снизить до 1600-1800 ккал в сутки.
* Не курите и не злоупотребляйте алкоголем.
* Учитесь ладить с людьми разного социального происхождения, образования, культурного уровня, профессии, возраста, самокритично подходить ко всему, что делаете, умейте себя контролировать и дисциплинировать, всегда считайтесь с мнением других. Черты и свойства характера в значительной мере являются определяющими в общении с близкими и знакомыми, особенно в случаях обращения к ним за помощью. Обладание хотя бы частью этих качеств и навыков дает возможность «стареть красиво», то есть видеть в жизни не только тёмные, но и светлые стороны. Старайтесь сохранить отношения с близкими друзьями. Встречайтесь и чаще проводите время вместе.
* Включите в Ваш индивидуальный план оздоровительных мероприятий следующие аспекты: имеющиеся проблемы здоровья, физическую активность, снижение общей калорийности питания за счет животных жиров и углеводов, методы психической релаксации (расслабления) - аутотренинг, выделите время для увлечений, вызывающих позитивный настрой.
* Если Вы практически здоровы, 2 раза в год посещайте врача для контроля уровня холестерина и сахара крови, артериального давления. Для лиц с хроническими заболеваниями кратность посещений устанавливает лечащий врач.

Эти рекомендации относятся и к людям, имеющим хронические заболевания, существенно не ограничивающие их трудоспособность.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА

Примите удобное положение на спине. Подложите под голову подушку. Проделывайте упражнения тщательно. Постарайтесь сохра­нять естественный ритм дыхания во время упражнений. Делайте при необходимости паузы. Помните, что ежедневная гимнастика позволит достичь наилучшего результата.

   ****

**3.Поворачивайте и поднимайте верхнюю часть туловища по очереди влево и вправо**

 **2. Поворачивайте согнутые в коленях ноги влево и вправо. Выполняйте упражнение не спеша**

**1.Поднимайте прямую ногу вверх, затем медленно опускайте вниз.**

 **** 

**6.Вращайте ногами, как педалями велосипеда, с подходящей скоростью. Сгибайте и разгибайте**

**при этом ноги в лодыжках.**

**Не забывайте делать паузы**

**5. Напрягая мышцы живота, надавливайте корпусом на опору в области крестца**

**4.Отводите одну руку назад и за голову, затем медленно возвращайте в исходное положение. То же упражнение проделайте другой рукой**

**.**

  

**8.Лёжа на боку, поднимайте прямую ногу вверх. То же упражнение проделайте другой ногой**

**9.В положении сидя переносите вес тела с одной ягодицы на другую. При необходимости пользуйтесь опорой**

**.**

**7.Сосредоточьтесь на растяжении мышц бёдер и спины. Поднимайте верхнюю часть туловища, выгибаясь в области поясницы**

**.**

 

**10.Дышите ровно. При вдохе постарайтесь выпрямиться**

***Мы желаем Вам здоровья!***

***АУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»***

***Г.Заводоуковск, ул.Полевая, д.49***

***8(34542) 2-16-59, 2-17-78,2-15-97***