Собеседник+

Дорогие друзья!
Уважаемые наши подопечные!

Вы держите в руках первый выпуск Приложения к газете «Собеседник», которые теперь будут выходить в рамках социального проекта, разработанного нашим Центром и ставшего победителем конкурса, проводимого Фондом президентских грантов. Цель проекта — помочь вам избавиться от одиночества, предотвратить и устранить тот вред, который оно наносит вашему здоровью.

Пилотной площадкой реализации проекта стал Кинельский район, поэтому именно вы и будете получать газеты с таким Приложением, содержание которого — задания и упражнения для комплексных занятий, помогающих улучшить состояние здоровья. Выполнять их вы будете вместе со своими соцработниками, прошедшими специальное обучение тоже при поддержке Фонда, а со временем — и самостоятельно.

Уверен, что всё это: и газета «Собеседник», которая по-прежнему будет о пожилых и для пожилых, и упражнения, подготовленные кафедрой гериатрии Самарского медуниверситета, и возможность дольше и продуктивней общаться с соцработником — принесёт вам ощутимую пользу, наполнит вашу жизнь новыми впечатлениями.

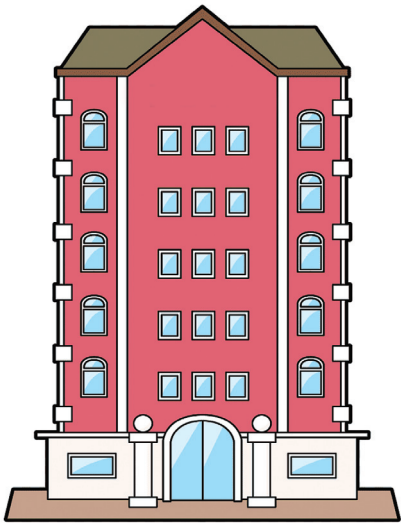
Е.Н. Акакин,
директор АНО «ЦСОН Восточного округа».

Когнитивная тренировка

У Олиной мамы пять дочек. Четверых зовут Вика, Соня, Тоня, Кира. Как зовут пятую дочку?

Варианты ответов: Настя, Вера, Оля, Света

В гостинице шесть этажей. Чем выше этаж, тем больше людей там живёт. На какой этаж лифт ездит чаще?



Варианты ответов: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Когнитивная тренировка

Ориентированность

Имя _____ День недели сейчас _____

Фамилия _____ Месяц _____

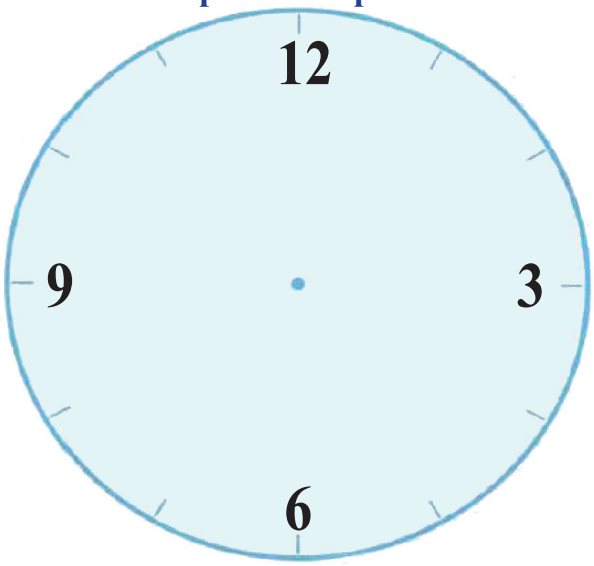
Дата рождения _____ День месяца _____

Место рождения _____ Время года _____

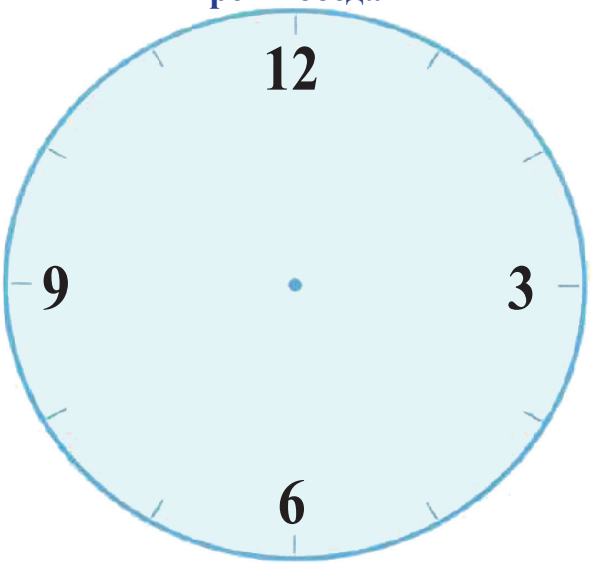
Нарисуйте на часах

время сейчас

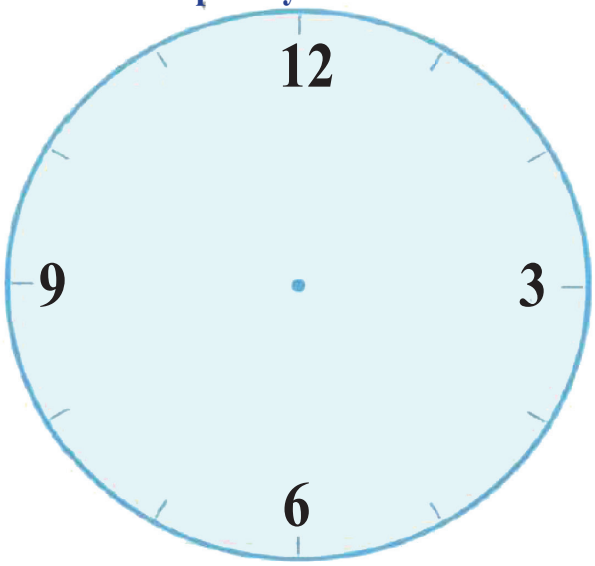
время завтрака



время обеда

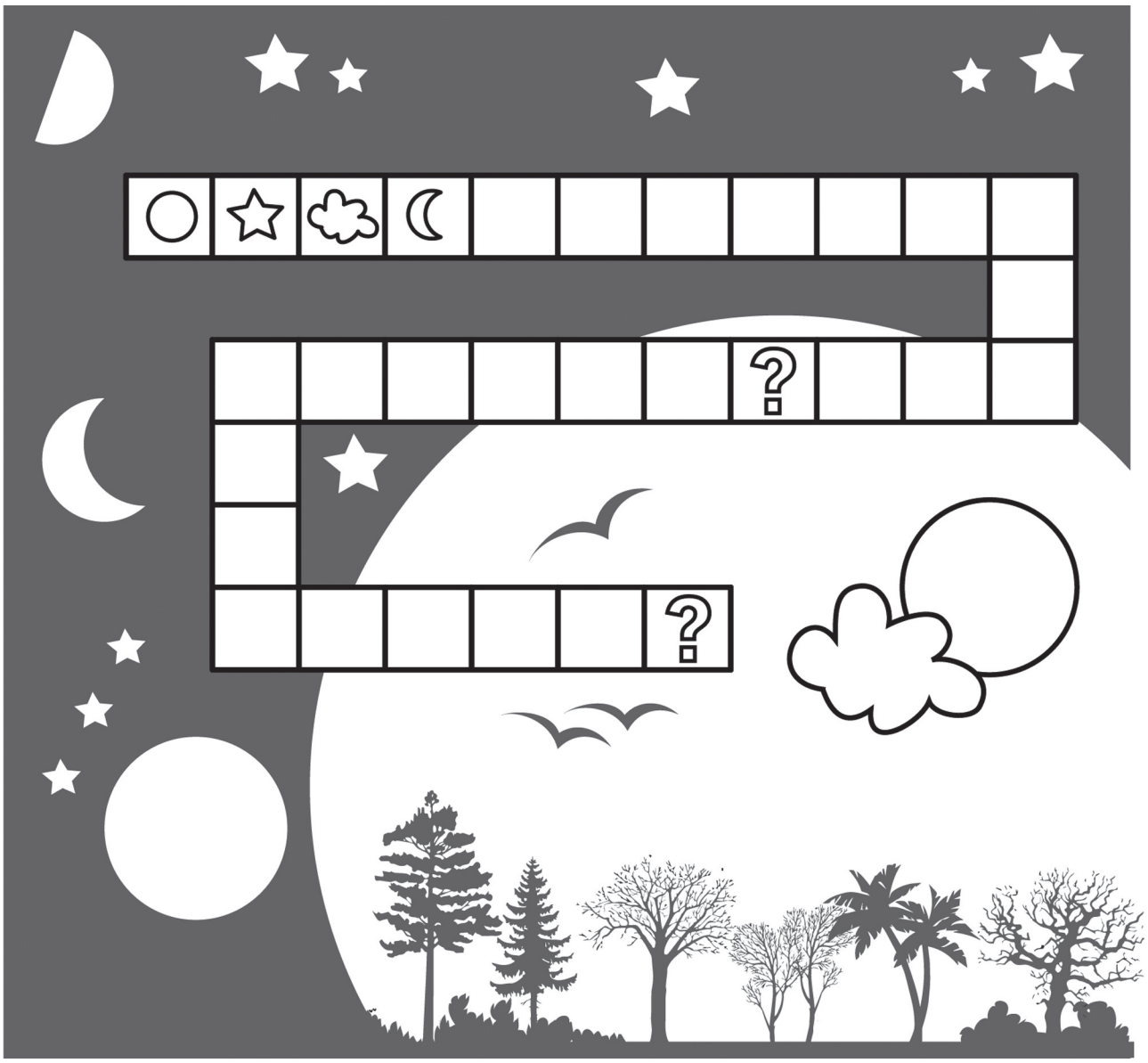


время ужина



Ночное небо

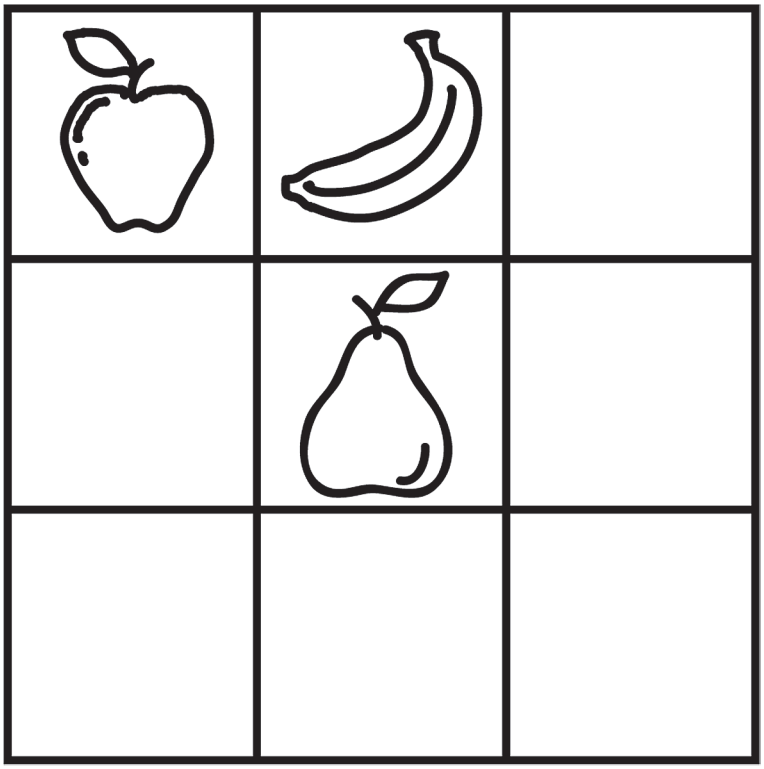
В каждой клетке нарисуйте фигурки в том же порядке, как вначале. Какие фигурки должны быть в клетках с вопросом?



- **Какие звёзды и созвездия Вы знаете?**
- **Какие деревья изображены на картинке?**
- **Вспомните выражения, связанные с ночью?**

Корзина с фруктами

Каждый фрукт соответствует цифре. Каждый фрукт (цифра) может быть отмечен только один раз по вертикали, горизонтали и одной диагонали.
Соблюдая это условие, нарисуйте в каждой клеточке фрукт или напишите соответствующую ему цифру.



- **Раскрасьте фигурки.**
- **Назовите фрукты, которые Вы ещё знаете. Какие из них Вам особенно нравятся и почему?**

Упражнения для поддержания равновесия

Разминка (разогрев)

Может состоять из лёгких потягиваний, гимнастических или физических упражнений низкой интенсивности (например, ходьба). Это важная переходная фаза, позволяющая скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам подготовиться к физической нагрузке. Длительность 5-10 минут.

Активная фаза

Это фаза сердечно-сосудистая или аэробная. Длительность 10 минут и более.

Период остывания

Упражнения такие же, как и при разминке. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физической нагрузки. Длительность 5-10 минут.

Помните: во избежание обезвоживания нужно пить воду во время занятий физической активностью и после них.

Ходьба с пятки на носок

- **Пятку одной ноги ставим перед носком другой. Носок и пятка должны соприкасаться или почти соприкасаться.**
- **Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.**
- **Выберите точку перед собой и смотрите на неё, двигаясь по направлению к этой точке.**
- **Таким образом меняйте ноги, делая шаги вперёд.**
- **Сделайте 20 шагов**

Упражнения для поддержания равновесия

Балансирование при ходьбе

- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- Выберите точку перед собой и смотрите на неё, двигаясь по направлению к этой точке.
- Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене, и переставляя её вперёд.
- Сделайте 20 шагов, меняя ноги.

Балансирование на одной ноге с опорой на стул

- Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперёд.
- Стоя на одной ноге, держитесь за стул.
- Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд.
- Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.

(Продолжение комплекса упражнений в следующем номере)

Памятка

При выполнении дыхательных упражнений, как формы лечебной физкультуры для пожилых людей, следует придерживаться следующих правил:

- **Воздух в помещении должен быть свежим. В зависимости от времени года во время занятия держите открытыми форточку или окно, избегая, конечно, сквозняка.**
- **Делайте дыхательную гимнастику натощак или спустя минимум 30 минут после еды или перекуса.**
- **Во время занятия, при необходимости, не возбраняется делать маленькие глотки чистой (можно минеральной, но без газа) воды.**
- **Дозировка каждого дыхательного упражнения, его темпо-ритм и глубина дыхания сугубо индивидуальны. При этом не стоит слишком усердствовать и доводить себя до сильной гипервентиляции лёгких. При появлении усталости или головокружения надо остановиться, отдышаться в обычном ритме, а затем продолжать дыхательное занятие дальше.**
- **Во время дыхательной гимнастики пожилым людям особенно полезно заниматься аутогенной тренировкой. Мысленно проговаривать, например, такие фразы:**

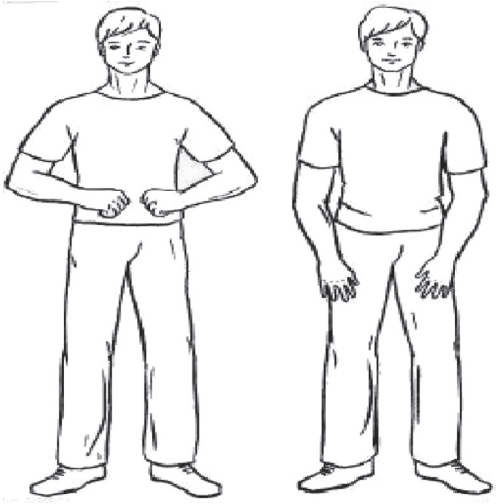
«На вдохе в меня попадает целительная энергия, которая достигает каждой клеточки моего организма, лечит и омолаживает меня»;

«Вместе с выдохом я изгоняю из себя причины всех недугов, они уходят в центр Земли и там сгорают в пламени магмы».

Помните: чем хуже состояние здоровья пожилого человека, чем больше он находится в неподвижном состоянии, тем короче должен быть комплекс дыхательной гимнастики, но при этом повторять его нужно чаще. Например, 5-7 минут, один раз в час.

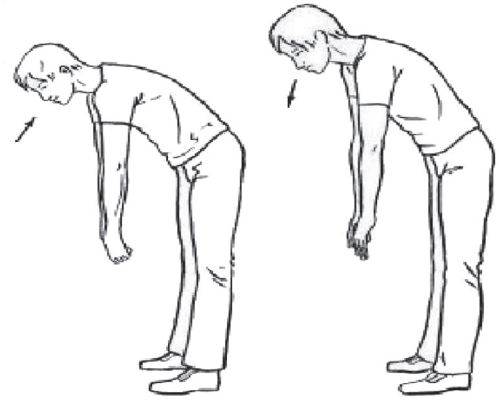
Разминочное упражнение «Ладошки»

Стоим прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем. Вдох-выдох по 8 раз, перерыв 3-5 сек, 3 подхода.



«Погончики»

Во время вдоха плечи нужно напрячь, руки вытянуть строго прямо вниз, пальцы широко расставить в стороны веером. Выдыхая и возвращаясь в исходное положение, пальцы рук снова сожмите в кулаки и установите их впереди на поясе.



«Насос»

Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выходом поднимаемся в исходное положение.

При близорукости более пяти диоптрий, повышенном артериальном, глазном или внутричерепном давлении, застарелом радикулите и остеохондрозе, при наличии камней в почках и мочевом пузыре, при травмах позвоночника или головы категорически запрещается наклоняться низко!

(Продолжение комплекса дыхательных упражнений в следующем номере)