

ΤΑ ΟΦΕΛΗ

- ✓ Η άσκηση στην τρίτη ηλικία συμβάλλει στο να διατηρηθούν σε καλή κατάσταση, οι κινητικές λειτουργίες του ατόμου, αλλά και η όραση και η ακοή.
- ✓ Βελτιώνεται το καρδιαγγειακό και το αναπνευστικό σύστημα.
- ✓ Με την άσκηση στην Τρίτη Ηλικία βελτιώνεται επίσης το μυοσκελετικό σύστημα. Επιβραδύνεται η μείωση της μυϊκής μάζας, βελτιώνεται η ευκινησία των αρθρώσεων και η αντοχή των οστών.
- ✓ Οι άνθρωποι που γυμνάζονται εμφανίζουν βελτιωμένη ψυχική διάθεση και λιγότερο άγχος. Απομακρύνεται έτσι ο κίνδυνος εμφάνισης κατάθλιψης και αναζωογονούνται συναισθηματικά.
- ✓ Η άσκηση ενδυναμώνει, βοηθάει το άτομο να έχει αίσθηση του σώματός του και βελτιώνει την ισορροπία του, με αποτέλεσμα να είναι λιγότερο επιρρεπές σε πτώσεις και επομένως να περιορίζεται ο κίνδυνος τραυματισμού.
- ✓ Η ήπια άσκηση ανακουφίζει ή και προλαμβάνει πόνους στις αρθρώσεις.
- ✓ Η άσκηση στην τρίτη ηλικία, όταν είναι ομαδική (π.χ. μάθημα χορού ή γιόγκα, κολύμπι κτλ), συμβάλλει στη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων, οι οποίες είναι απαραίτητες προκειμένου να νιώθει καλός ευτυχισμένος.



ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Υγιής γήρανση είναι η διαδικασία μεγιστοποίησης των ευκαιριών για σωματική, κοινωνική και ψυχική υγεία, ώστε οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας να είναι σε θέση να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία χωρίς διακρίσεις και να απολαμβάνουν μία ανεξάρτητη και καλής ποιότητας ζωή. Οι Γιατροί του Κόσμου παρέχουν ουσιαστική υποστήριξη των απομονωμένων και ευάλωτων κοινωνικά ηλικιωμένων ατόμων στην Ελλάδα, παρέχοντας κατάλληλες υπηρεσίες.

mdmgreece.gr



ΑΣΚΗΣΗ Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες για την υγιή γήρανση σε άτομα ηλικίας 60+



Ποιες είναι οι αλλαγές
στη μορφή του σώματός μας
όσο μεγαλώνουμε;



Η αύξηση της ηλικίας συνοδεύεται
από σημαντικές αλλαγές
στην εξωτερική εμφάνισή μας



Το ύψος και το βάρος εξακολουθούν
να μεταβάλλονται όσο προχωράει
η ηλικία μας



Η σύσταση των οστών, και η αναλογία
λίπους μυϊκής μάζας αλλάζουν
απόλυτα και σχετικά

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- **Ανακατανομή σωματικού λίπους.** Περισσότερο λίπος στην κοιλιά, λιγότερο λίπος στα άκρα.
- Η απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης που σχετίζεται με την ηλικία και αναφέρεται ως **σαρκοπενία**, συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο πτώσεων, αναπηρίας, παρατεταμένων νοσηλειών και θνητότητας.
- **Οι δομικές και λειτουργικές συνέπειες** της γήρανσης είναι εμφανείς σε ένα μεγάλο εύρος φυσιολογικών συστημάτων.

ΓΕΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

ΔΟΜΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

- ⬇️ Ατροφία
- ⬇️ Δυστροφία
- ⬇️ Οίδημα
- ⬇️ Ελαστικότητα
- ⬇️ Απομυελινοποίηση
- ⬇️ Νεοπλασίες
- ⬇️ Αλλαγές στο DNA

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

- ⬇️ Ακρίβεια
- ⬇️ Ταχύτητα
- ⬇️ Εύρος
- ⬇️ Αντοχή
- ⬇️ Συντονισμός
- ⬇️ Σταθερότητα
- ⬇️ Δύναμη

Η κινητικότητα, η ικανότητα να διατηρείται η όρθια στάση του σώματος και το περπάτημα εξαρτώνται από τη λειτουργία και την ακεραιότητα πολλών συστημάτων όπως του οπτικού, του νευροτολογικού, του νευρολογικού, του μυοσκελετικού και του καρδιαγγειακού συστήματος.

Τα ηλικιωμένα άτομα δεν είναι και δεν πρέπει να είναι άτομα περιθωριοποιημένα κοινωνικά. Αντίθετα, έχουν απόλυτη ανάγκη να αισθάνονται απαραίτητοι και δημιουργικοί προκειμένου να μη βιώνουν αισθήματα εγκατάλειψης και μελαγχολίας.

