



11.07x11.2	1	עמוד 66	יתד נאמן - קטיפה	11/07/2013	37821955-0
בית חולים ברזיל - 80829					

מתעדכנים

האם ידיעת מה תרומת הפעילות הגופנית בגיל השלישי?

הזקנה היא בלתי נמנעת - היא חלק ממעגל החיים. אך זקנה אינה שווה מחלה!

קצב הירידה של היכולות הגופניות, המנטליות ובכלל זה עיכוב תופעות הזקנה, מושפעים מפעילות גופנית והמטרה הינה שיפור איכות החיים בגיל השלישי! הגישה הטיפולית בגריאטריה הינה הגישה ההוליסטית של גוף האדם כיחידה אחת - גוף, מוח ונפש גם יחד.

פעילות גופנית מפחיתה את הסיכון לחלות במחלות לב, לחץ דם גבוה, סוגי סרטן שונים, עודף שומנים בדם, מאיטה את דלדול העצמות ואף מחזקת אותן! הליכה נמצאת בדרגת חשיבות עליונה בפעילות: היא שומרת על תנועתיות המפרקים, מגדילה את סיבולת לב-ריאה, מאזנת את רמת השומנים והסוכר בדם, שומרת על שיווי המשקל ומשפרת אותו, מונעת נפילות ותורמת לביטחון העצמי. מומלצת הליכה כ-4 פעמים בשבוע למשך 45 דקות.

לפני כל בניית תכנית לפעילות, יש לעבור בדיקה גופנית אצל רופא כדי לוודא כשירות או מוגבלות.

בברכה, ד"ר זהבה גליק מנהלת מחלקה גריאטרית מרכז רפואי ברזילי באשקלון



11.07x11.2	1	עמוד 66	קטיפה - יתד נאמן	11/07/2013	37821955-0
בית חולים ברזיל - 80829					

מתעדכנים

האם ידיעת מה תרומת הפעילות הגופנית בגיל השלישי?

הזקנה היא בלתי נמנעת - היא חלק ממעגל החיים. אך זקנה אינה שווה מחלה!

קצב הירידה של היכולות הגופניות, המנטליות ובכלל זה עיכוב תופעות הזקנה, מושפעים מפעילות גופנית והמטרה הינה שיפור איכות החיים בגיל השלישי! הגישה הטיפולית בגריאטריה הינה הגישה ההוליסטית של גוף האדם כיחידה אחת - גוף, מוח ונפש גם יחד.

פעילות גופנית מפחיתה את הסיכון לחלות במחלות לב, לחץ דם גבוה, סוגי סרטן שונים, עודף שומנים בדם, מאיטה את דלדול העצמות ואף מחזקת אותן! הליכה נמצאת בדרגת חשיבות עליונה בפעילות: היא שומרת על תנועתיות המפרקים, מגדילה את סיבולת לב-ריאה, מאזנת את רמת השומנים והסוכר בדם, שומרת על שיווי המשקל ומשפרת אותו, מונעת נפילות ותורמת לביטחון העצמי. מומלצת הליכה כ-4 פעמים בשבוע למשך 45 דקות.

לפני כל בניית תכנית לפעילות, יש לעבור בדיקה גופנית אצל רופא כדי לוודא כשירות או מוגבלות.

בברכה, ד"ר זהבה גליק מנהלת מחלקה גריאטרית מרכז רפואי ברזילי באשקלון