

Фізична активність людей старшого віку — захоплення чи вимога часу?

Сьогодні тривалість життя людей збільшується в усьому світі. Таке суспільне явище виникло вперше в історії людства і відоме як старіння населення. За даними ВООЗ, у період з 2015 до 2050 р. частка населення світу віком 60 років збільшиться майже вдвічі — з 12 до 22%. До 2050 р. кількість осіб віком 60 років і старше, як очікується, становитиме 2 млрд порівняно з 900 млн у 2015 р.

СТАРІННЯ НАСЕЛЕННЯ — ВИКЛИК ДЛЯ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Якщо раніше старіння населення спостерігали здебільшого у високорозвинених країнах світу (наприклад, у Японії 30% населення вже старше 60 років), то зараз це явище визначають у країнах з низьким і середнім рівнем доходу, і до 2050 р. кількість людей похилого віку там зросте до 80%. Саме тому уряди усіх країн світу зіштовхуються із серйозним викликом і роблять все можливе, щоб забезпечити готовність систем охорони здоров'я та соціальних систем максимально використати цей демографічний феномен.

Основним їхнім завданням є створення умов для покращання здоров'я і функціонування людей похилого віку. Фізична активність — один із головних елементів для вирішення цих завдань.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ ТА ШЛЯХИ ЇХНЬОГО ВИРІШЕННЯ

За даними ВООЗ, близько 3,2 млн смертей щороку пов'язані зі зменшенням рухової активності. На сьогодні більшість людей старшого віку (навіть в розвинених країнах) не досягають рекомендованого рівня фізичної активності. До прикладу, більш як 60% дорослих американців



старше 50 років не змогли досягти рекомендованих рівнів активності. А в Англії тільки 20% чоловіків і 17% жінок віком від 65 до 74 років змогли досягти рекомендованих рівнів рухової активності.

Відсоток осіб старше 75 років, які дотримуються рекомендацій щодо фізичної активності, наразі залишається мізерно низьким (близько 15%).

Звично, що люди старшого віку є ще менш активними, ніж дорослі. Така ситуація щодо рухової активності, окрім фізіологічних причин, зумовлена низкою об'єктивних зовнішніх умов. Онлі Рейд ще у 1991 р. у своїй статті «Бар'єри для занять фізичною активністю людей старшого віку» повідомив, що близько 90% опитаних людей старшого віку вказали принаймні одну причину для занять фізичною активністю. Найпоширенішими з них були поганий стан здоров'я, біль і травми.

Окрім того, на рівень рухової активності значно впливають стан матеріального забезпечення та чинники навколишнього середовища, в якому проживають люди старшого віку.

Наявність інфраструктури (доступ до парків, спортивних майданчиків та інших місць відпочинку завдяки безпечним пішохідним доріжкам) є одним з чинників, який визначає рівень залучення осіб літнього віку до систематичних занять фізичною культурою.

Не менш важливою є транспортна політика (безкоштовні перевезення літніх людей), яка може значно покращити рівень їхньої рухової активності.



Денис Дмитрів



Оксана Дуб

До прикладу, у Великобританії люди поважного віку з безкоштовними пропусками в громадському транспорті не тільки подорожували частіше, але й проходили більшу відстань пішки, ніж ті, хто не отримував безкоштовного пропуску.

Інфраструктура середовища та матеріальне забезпечення суспільства не в змозі цілком вирішити проблему зниження рухової активності осіб старшого віку. Левову частку тут відіграє тісна співпраця лікарів, фізичних терапевтів та спеціалістів у сфері здоров'я та фізичної культури. Адже саме ці професії ідеально доповнюють одна одну у вирішенні питань покращання здоров'я, рівня фізичного стану і функціонування осіб старшого віку. Але для істотного ефекту ця співпраця повинна бути ще тіснішою, ніж вона є на сьогодні. Так, у США за останній рік близько 95% людей літнього віку відвідали свого лікаря, проте лише 62% повідомили про отримання консультацій щодо фізичної активності.

В Україні ця ситуація є набагато критичнішою, тому лікарі, фізичні терапевти, спеціалісти з фізичної культури та соціальні працівники повинні мати належні знання про особливості та значення фізичної активності для людей старшого віку. Вони мають вміти правильно надавати рекомендації щодо типу, кількості, інтенсивності та частоти фізичного навантаження з метою збереження здорового і активного суспільства.

Відтак, уряди всіх країн розробляють різноманітні стратегії щодо залучення людей старшого віку до фізичної активності. Адже для вирішення цього питання необхідно досягти низки системних змін в різних сферах і на різних управлінських рівнях всередині країни та об'єднаних країн загалом.

НАУКОВО-ДОКАЗОВА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ

Для людей старшого віку важливо не тільки збільшити тривалість життя, але й зберегти його якість на належному рівні. Фізична активність відіграє важливу роль в досягненні цієї мети. Якраз рухова активність сприяє збільшенню функціональної незалежності людей старшого віку (зокрема щодо догляду за собою). Згідно з даними ВООЗ малорухливий спосіб життя є однією з 10 основних причин захворюваності та смертності. Навіть такі регулярні вправи, як ходьба і плавання, можуть сприяти збільшенню тривалості життя від 3 до 5 років.

Також науково доведено, що у людей старшого віку, які інтенсивніше і частіше виконували фізичні вправи, ризик функціонального обмеження і захворюваності знизився на 30–50%.

У 2018 р. були опубліковані результати дослідження, яке проводилося в 13 європейських країнах, щодо виявлення зв'язку між фізичною активністю і хронічними захворюваннями у людей старшого віку. Встановлено, що поміж чоловіків і жінок поширеність хронічних захворювань була значно нижчою серед тих, хто повідомляв про заняття фізичною активністю один раз або більше на тиждень.

Для чоловіків фізична активність один раз на тиждень була перспективно пов'язана зі зниженням ризику виникнення хронічних захворювань легень, хвороби Паркінсона і хвороби Альцгеймера. У жінок, які займалися руховою активністю один раз на тиждень, також зменшились показники хронічних захворювань, крім високого рівня холестерину в крові та раку. Рак був єдиним захворюванням, не пов'язаним з фізичною активністю.

МАМИ ДЯКУЮТЬ - СІДНИЧКИ РАДІЮТЬ¹

Пантестин Дарниця®

ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА Дарниця

ВІТЧИЗНЯНА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНІЯ РОКУ*

МІСЬКЕ ПЕРШОКЛАСНЕ СЕРТИФІКАТОМ GMP

ПАНТЕСТИН-ДАРНИЦЯ®

ПАНТЕСТИН-ДАРНИЦЯ®

ПАНТЕСТИН-ДАРНИЦЯ®

СПРИЯЄ ЗАГОЄННЮ РАН ТА ОПІКІВ

30% ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ЗАХВОРЮВАННЯ

30% ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ЗАХВОРЮВАННЯ

30% ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ЗАХВОРЮВАННЯ

¹ В даному рекламному сюжеті використовуються рекламні слогани.
* За результатами конкурсу «Вибір року в Україні» 2016, 2017 і 2018 рр. www.choice-of-the-year.com.ua
Реклама лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення МОЗ України № UA/1602/01/01. Відпускається без рецепта. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно обов'язково проконсультуватись з лікарем та обов'язково ознайомитись з інструкцією на лікарський засіб. Зберігати у недоступному для дітей місці.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



Фізичні вправи також дають змогу підтримувати індекс маси тіла в межах норми, знижують ризик утворення тромбів, допомагають стабілізувати рівень АТ і вміст глюкози в крові, що суттєво знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Науковці встановили тісний зв'язок між діяльністю нервової системи і рівнем рухової активності. Згідно з результатами недавнього проведених досліджень, опублікованими в *Journal of Alzheimer's Disease*, малорухливий спосіб життя в старшому віці може прискорити розвиток деменції. Результати досліджень, в яких впродовж п'яти років аналізували дані понад 1600 людей старшого віку, підтвердили, що особи, які не виконували фізичні вправи, більш схильні до розвитку деменції, ніж ті, які виконували їх систематично.

Окрім цього, є наукові дані, які свідчать про зв'язок фізичних вправ з покращанням когнітивних функцій (уваги, мислення, швидкості опрацювання інформації), а також зі зниженням ризиком розвитку когнітивних дефіцитів різних видів у фізично активних людей старшого віку.

Отже, позитивний вплив рухової активності на здоров'я людей старшого віку є суттєвим і доказаний результатами наукових досліджень різних рівнів, проведених у багатьох країнах світу. Водночас відсутність інформації про користь і види фізичної активності серед широкого загалу населення є значною перешкодою для системних занять фізичними вправами людей старшого віку.

ЗАВДАННЯ ТА ВИДИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Безперечно, що регулярна фізична активність забезпечує позитивний вплив на діяльність органів і систем організму людей старшого віку. Але залежно від обраного виду активності вплив на організм і на фізичні показники буде різний. Власне тому важливо чітко розуміти мету майбутніх занять і завдання, які ми хочемо вирішити, займаючись фізичною активністю.

Найбільш актуальною і значущою для людей старшого віку у повсякденності є загальна витривалість організму. Окрім неї слід звертати увагу на підтримку інших фізичних показників (сили, гнучкості, координації, рівноваги). Така стратегія роботи забезпечуватиме високу якість життя, мінімізуючи ризики падіння, що є надзвичайно важливим для людей старшого віку.

Отже, найбільш поширеним видом рухової активності серед людей старшого віку є аеробні навантаження. Аеробні вправи — це будь-які види рухової діяльності, які можна виконувати протягом тривалого часу і які потребують залучення в роботу великих груп м'язів. До цього виду активності належать ходьба, танці, плавання, водна аеробіка, біг, їзда на велосипеді, теніс тощо.

Згідно із рекомендаціями ВООЗ та Американської кардіологічної асоціації (АНА) слід займатись аеробними видами активності помірної інтенсивності протягом 30 хв п'ять разів на тиждень (150 хв/тиж)

або впродовж 20 хв тричі на тиждень виконувати вправи високої інтенсивності. Мінімальна тривалість заняття має становити не менше 10 хв. Якщо хронічні захворювання ускладнюють досягнення 150 хв тренувань/щотижня, люди літнього віку повинні залишатись фізично активними у міру своїх можливостей. З метою уникнення надмірної втоми і зниження ризику травмувань слід виконувати аеробні вправи принаймні три дні на тиждень.

Безперечно, завдяки аеробній активності буде збільшуватись не тільки витривалість, але й м'язова сила. Але більший ефект для тренування цього фізичного показника дадуть силові вправи з використанням тренажерів, гантелей, резин, з обтяженням власного тіла. Протоколи силових тренувань людей старшого віку передбачають заняття принаймні два дні на тиждень, включаючи в роботу всі основні групи м'язів: ноги, стегна, спину, живіт, плечі та руки. Кожну із вправ слід виконувати до відчуття м'язової втоми (це переважно 8–12 повторень).

Надзвичайно важливим в роботі зі старшими людьми є мінімізація ризику падіння, що здебільшого досягається за рахунок виконання різновидів вправ на покращання рівноваги, особливо зважаючи, що наукові дослідження щодо розвитку рівноваги у людей старшого віку не такі масштабні, як для розвитку сили і виконання аеробних тренувань. Але є очевидним, що важливим компонентом попередження падінь вважаються вправи на нестійких поверхнях і вправи для збільшення сили м'язів нижніх кінцівок. Згідно з даними деяких досліджень встановлено, що покращання результатів балансу у людей старшого віку на 80% вдається досягти всього за 14 тиж тренувань (тривалістю 1,5 год кожне).

Людам старшого віку рекомендовано три дні і більше на тиждень тренувати рівновагу. Прикладами вправ у домашніх умовах може бути ходьба спиною вперед, боком, схресним кроком.

Важливо, що люди старшого віку із хронічними захворюваннями перед початком фізичної активності обов'язково мають проконсультуватись з лікарем.

Ще один вид рухової активності, який незмінно є у кожній людині незалежно від соціального статусу, професії, віку і статі, це випадкова рухова активність. Під цим терміном розуміють ті види діяльності, якими займається будь-яка людина впродовж дня під час виконання повсякденних справ. Зазвичай ця рухова активність має низьку інтенсивність. Однак за результатами деяких досліджень навіть така рухова активність позитивно впливає на діяльність серцево-судинної системи у людей молодшого віку. Але, на жаль, через невелику кількість досліджень щодо цього виду рухової активності важко об'єктивно підтвердити її ефективність у людей старшого віку.

**Денис Дмитрів, головний фізичний терапевт
Центру фізичної реабілітації «Формула руху»,
Оксана Дуб, керівник програми фізичної активності Physio Age
Центру фізичної реабілітації «Формула руху», Львів**