

## Η άσκηση προσφέρει στους ηλικιωμένους!

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή



Η πρόοδος της Ιατρικής, η άνοδος του βιοτικού επιπέδου, η τεχνολογία, η γνώση, έχουν συντελέσει στην παράταση της ζωής του ανθρώπου. Τα τελευταία χρόνια η Ιατρική της τρίτης ηλικίας έχει γνωρίσει σημαντική άνθηση. Για να ζήσουμε πολλά χρόνια όντος καλά θα πρέπει να ασκούμεθα τακτικά, να διατρεφόμαστε με φυσικές τροφές να μην έχουμε άγχος να κάνουμε προληπτικούς ελέγχους υγείας γιατί όσο γερνάμε όλο και κάποια προβλήματα θα έχουμε από την καρδιά, τα μάτια, τα αυτιά, τις αρθρώσεις κ.α.

Η κίνηση είναι απαραίτητη στην τρίτη ηλικία. Το περπάτημα, η κολύμβηση, η ορειβασία, το ποδήλατο, οι ήρεμες αεροβικές ασκήσεις ωφελούν τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Η άσκηση προλαβαίνει την αρτηριοσκλήρυνση, τις καρδιοπάθειες, την υπέρταση, τον διαβήτη, την υπερχοληστεριναιμία. Τα άτομα της τρίτης ηλικίας θα πρέπει να αθλούνται σε ειδικούς χώρους χωρίς επικίνδυνα εμπόδια και τροχοφόρα. [\(περισσότερα...\)](#)