

23 июня 2023 года в агрогородке Муравилье специалистом по социальной работе отделения первичного приема, анализа информирования и прогнозирования проведен час хорошего настроения на тему: «Летние хлопоты, осенние заготовки».

Огород для пожилых людей как эликсир молодости и долголетия.

При наступлении пенсионного возраста многие престарелые люди уделяют большое количество времени своему огородному участку, применяю усилия к его красивому оформлению и к высокой его урожайности. Обработка земли и всего, что на ней растёт является полезным делом на свежем воздухе, которое оказывает благоприятное влияние на самочувствие пенсионера.

Считается, что работы в саду – один из самых полезных видов физической активности для пенсионеров, и все-таки все хорошо в меру, поэтому пожилой человек перенапрягаться не должен.

Можно применять на практике некоторые советы, которые облегчат труд и сделают огород для пожилых людей местом полноценного отдыха.

Активный образ жизни, которой подразумевается при обработке своего участка, значительно снижает риски сердечных заболеваний и инсультов.

Пожилым людям **не стоит перенапрягаться и лучше воздерживаться от резких телодвижений.** Для того, что обработка сада или огорода приносила удовлетворение и удовольствие, нужно:

Значительный объём работы выполнять в положении сидя. Советуем использовать специализированные подставки для коленей, которые помогут снизить нагрузки на суставы.

Ограничивать нагрузки. Для пожилого человека критически важным является чередование активной работы с периодами отдыха. Например, после того, как произвели прополку земли, посадку новых саженцев или полив, уже растущих на огороде растений, можно сделать перерыв на прогулку по участку, обращая внимание на окружающую красоту.

Пользоваться садовым инвентарём. В современном мире отпала необходимость выполнять весь объём работы вручную. Для своего сада или огорода можно приобрести эргономичные современные приспособления, и себе – удобную скамейку или раскладной стул, на которых можно проводить время отдыха.

Чётко распланировать работы по саду. Каждый пожилой «земледелец» может создать план своего приусадебного участка. И не спеша усовершенствовать процесс, например, делая грядки с овощами компактнее.

Летние хлопоты переходят в осенние заготовки, так что будем ждать осени, делиться лучшими рецептами консервации.

Разъяснен порядок оказания гуманитарной, материальной помощи, порядок предоставления средств реабилитации.

Специалист по социальной работе

Т.В.Рословцева