

**«Ресурсный центр для пожилых»  
онлайн-встреча Клуба здоровья**

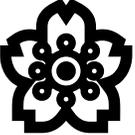
# **Твоя жизнь и твоё отношение к здоровью**

**- Правильное питание для долгой и здоровой жизни -**



**ЛСА волонтер, Диетолог,  
Нутрициолог  
Профессор, Мие Иманака**

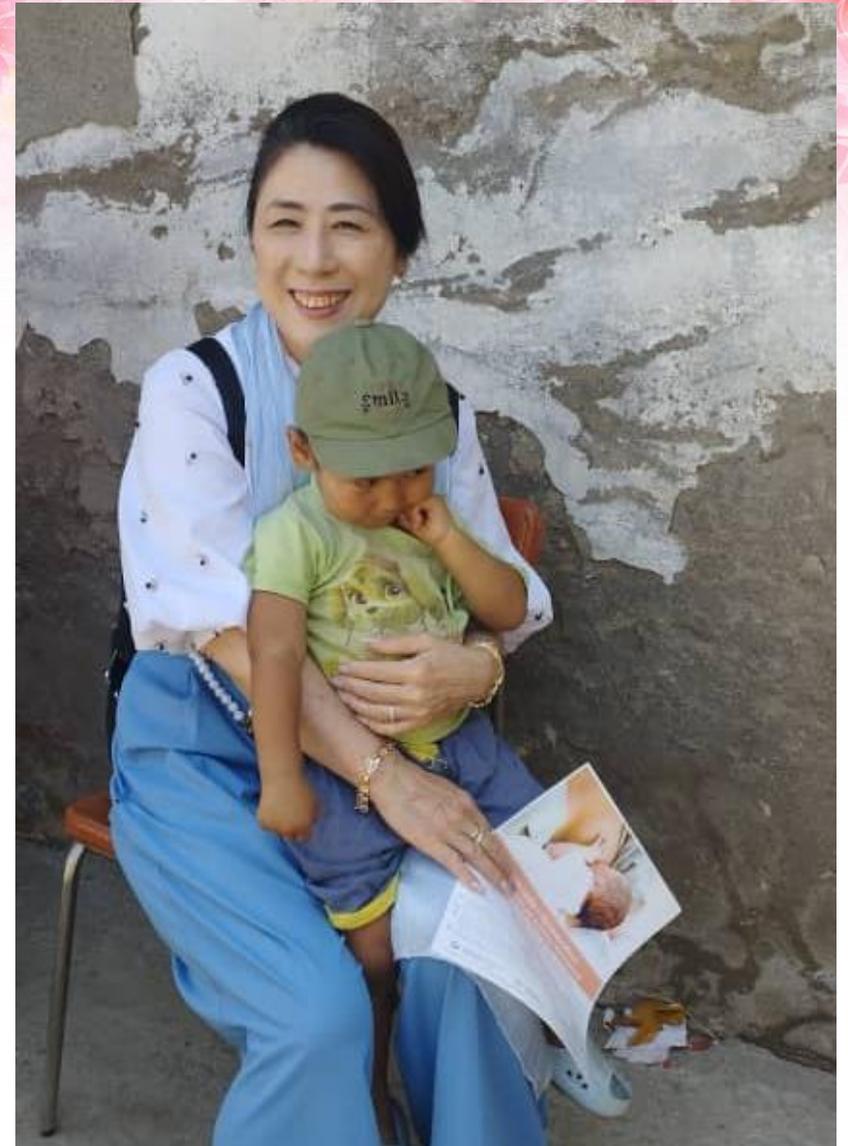


▶ Привет! 

Я изучала питание в больницах,  
медицинских центрах и университетах  
Японии.

Сегодня я хотела бы рассказать о  
более здоровом питании для  
пожилых людей.

Надеюсь, это будет вам полезно.





▶ **Япония — страна с высокой средней продолжительностью жизни.**

**Средняя продолжительность жизни в Японии:  
81 год для мужчин и 87 лет для женщин.**

**Средняя продолжительность здоровой жизни в  
Японии: 73 года для мужчин и 75 лет для женщин.**

# ▶ Заболевания, наносящие вред организму

➔ Для мужчин и женщин это по-разному!

**1-е место:  
Цереброваскулярные  
заболевания 35%**

**2-е место:  
деменция 12%**

**Поддерживайте здоровье кровеносных  
сосудов головного мозга!**

**1-е место: Заболевания  
суставов и костей 27%**

**2-е место:  
Цереброваскулярные  
заболевания 17%**

**Поддерживайте здоровье ног и  
бедер!**

# ▶ Два столпа политики здравоохранения

1. Поддерживайте здоровье своей цереброваскулярной системы!

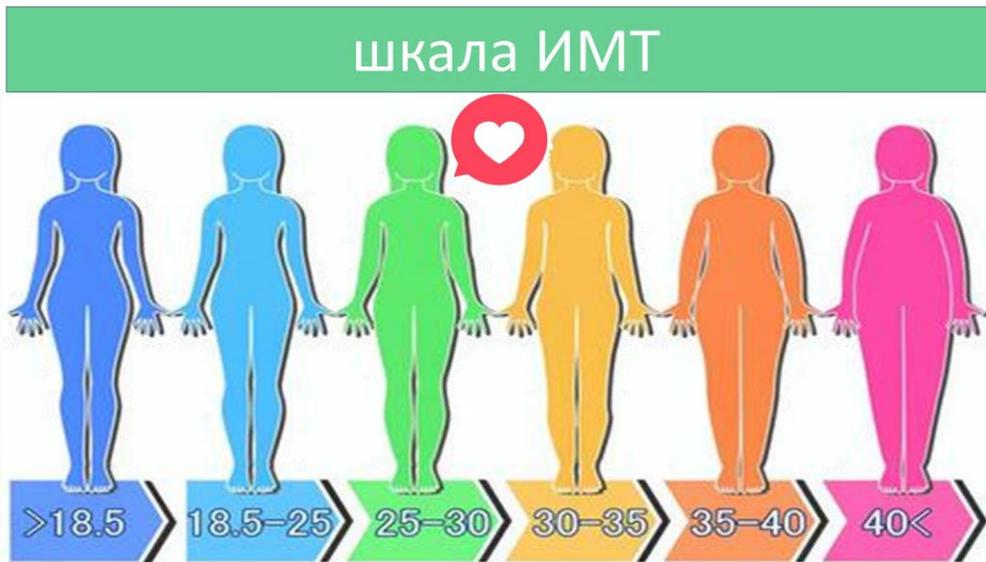
Меры противодействия  
метаболическому синдрому

2. Поддерживайте здоровье ног и бедер!

+10 минут повышенной ежедневной  
активности



# ▶ Контроль веса важен для обоих



- Нормальное давление: до 120/80 мм рт. ст.
- Измеряй давление хотя бы раз в 2 недели
- Рассчитай свой ИМТ:  $\text{вес} \div (\text{рост в м})^2$
- Поддерживай здоровый вес = здоровое сердце

# ▶ Правильное питание важно для обоих

Витамины

Иммунитет



Белок

Булчуң



Углевод - май

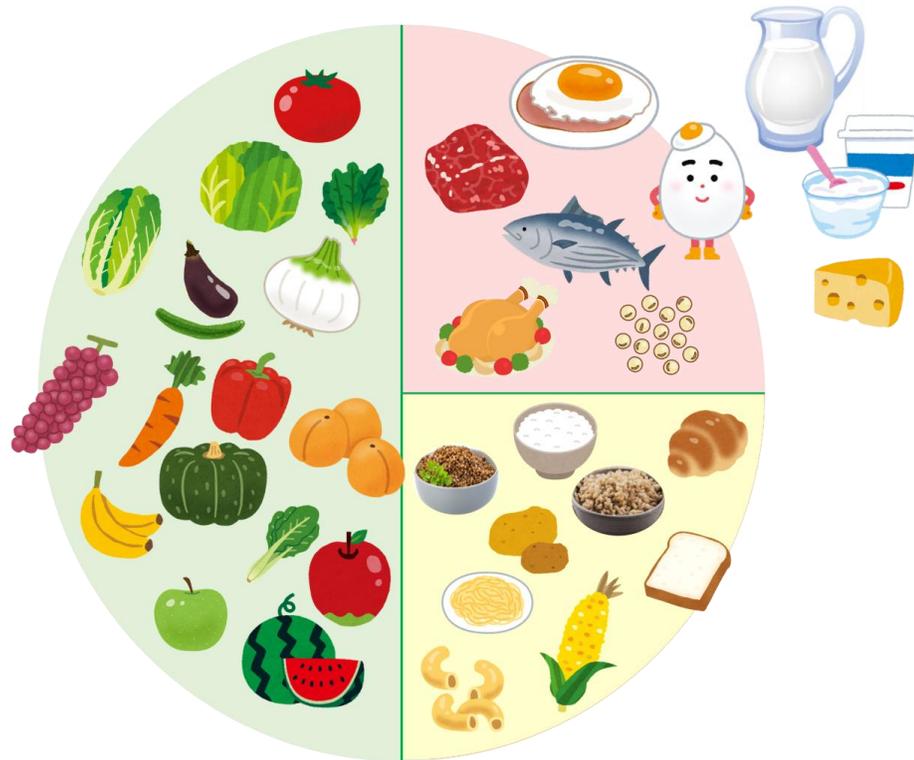
Энергия



# ▶ Правильное питание важно для обоих

Защищает мозг и сердце.

1. Масло 🖱️
2. Сахар 🖱️
3. Закуски 🖱️



Защищает  
МЫШЦЫ И КОСТИ

1. Белки 🖱️
2. Витамины 🖱️
3. Минералы 🖱️

# ▶ Потребности пожилых людей в питании

## Белоктор



Денени куруу

кан менен этке

айланат



## Углеводдор майлар



Энергия булагы

кыймылдоо үчүн күч

берет



## Витамин Минералдар



Витаминдер

Дененин формасын

сактайт



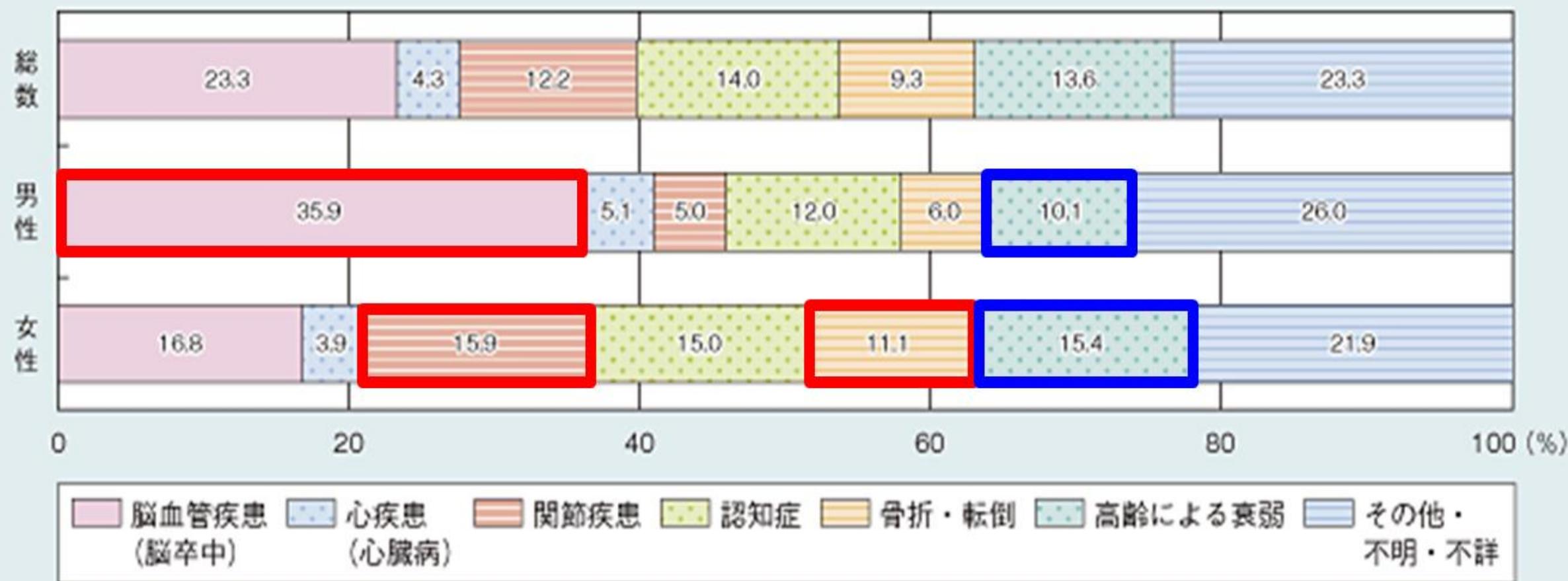
▶ **Замечательное сообщество пожилых людей в Кыргызстане !**



**большое  
спасибо !!**

図1-2-3-14

要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成19年)