

کرونا فرصتی برای تغییر نگاه به سالمندان





جهت تقویت حافظه در دوره سالمندی بازی های فکری مثل شطرنج انجام دهید.

سالمندان گرامی:



با مصرف میوه ها و سبزی ها به افزایش مقاومت بدن در برابر عفونتها،
ترمیم زخمها، سلامت چشم و پوست کمک کنیم .

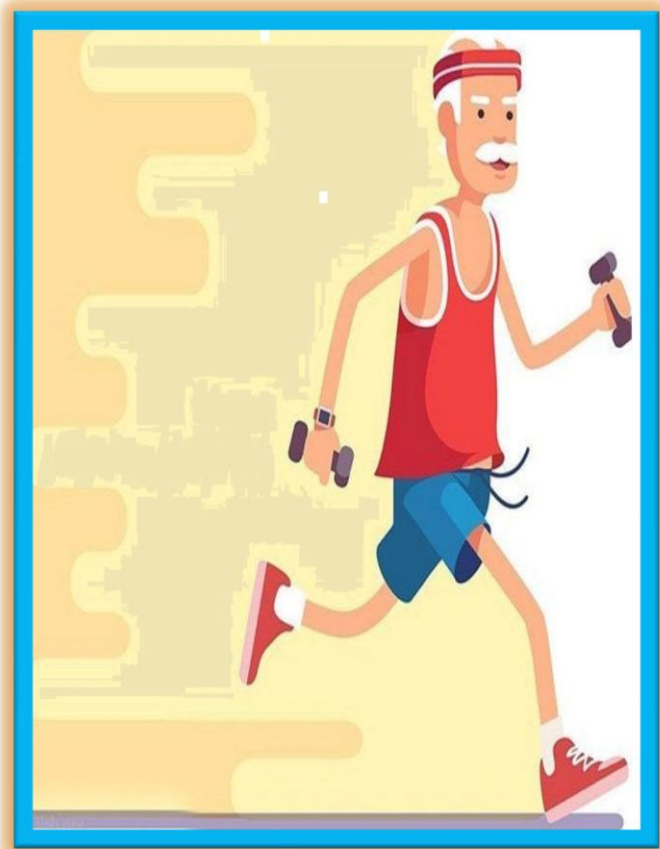


سالمند عزیز: به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید:

- در آب و هوای گرم
- هنگام استفاده از داروهای ملین ومدر
- در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

برخی از اثرات کمبود آب در دوره سالمندی شامل موارد زیر است:

- گیجی
- یبوست
- خواب آلودگی
- عفونت ادراری
- اختلال در عملکرد قلب



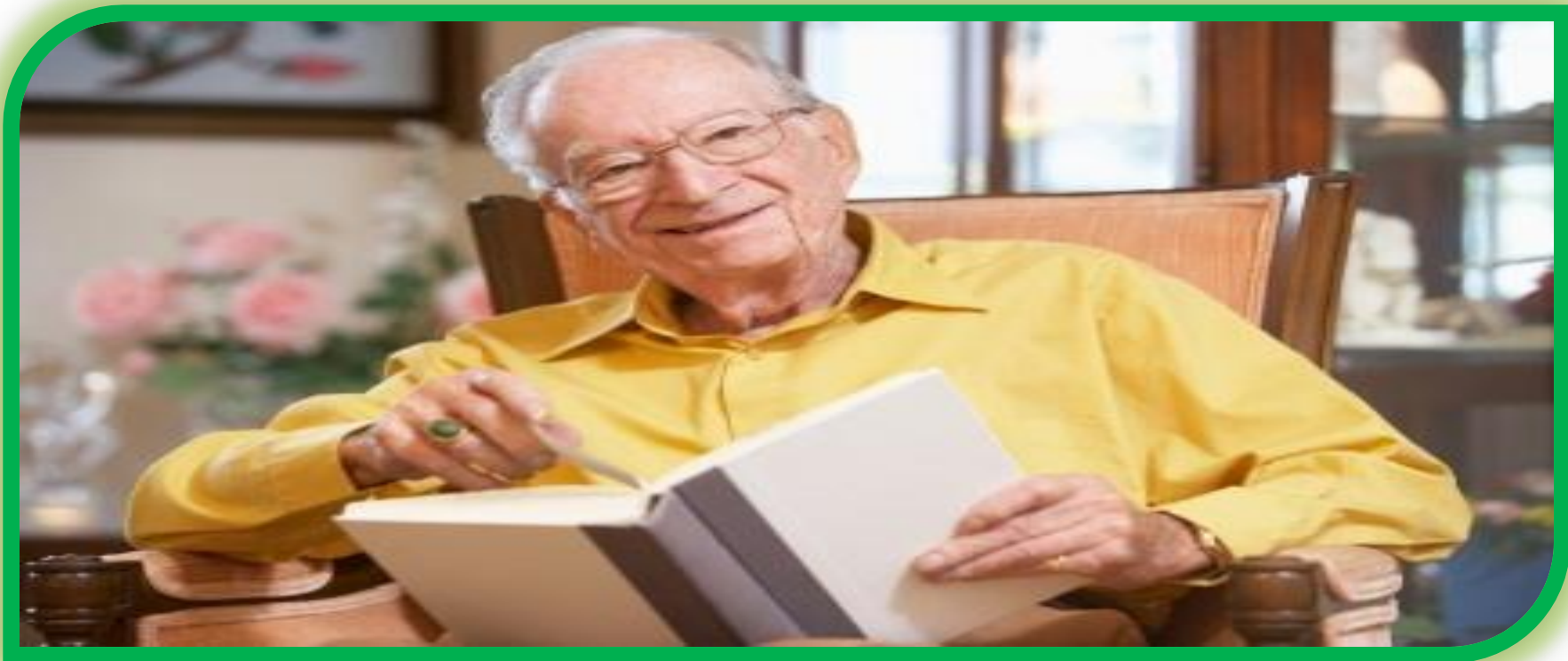
- همه ی ما از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به تمرینات بدنی نیاز داریم .



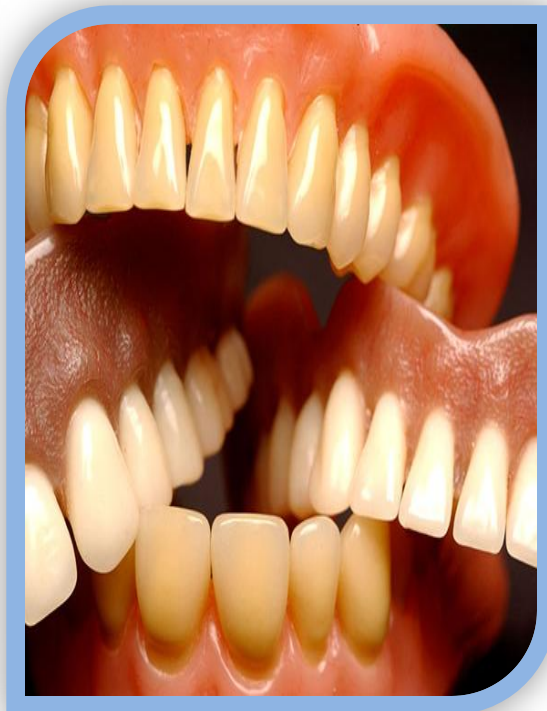
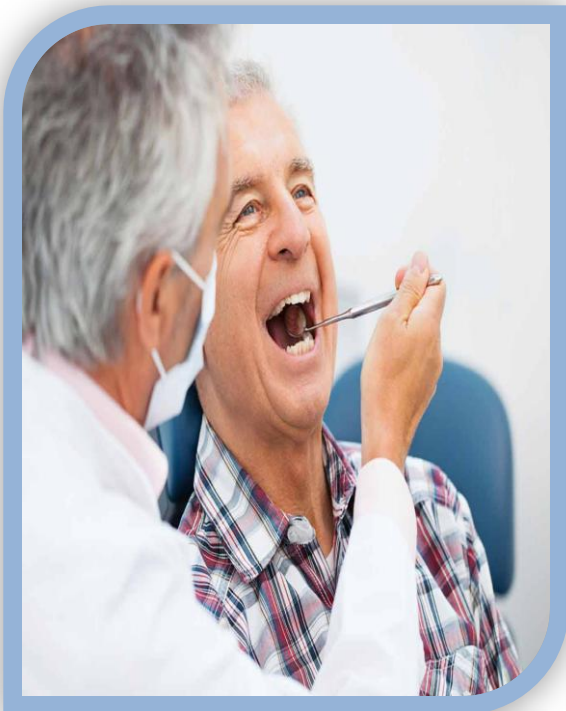
سالم پیر شدن یک موفقیت است۔



- فعالیت و تمرینات بدنی منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است .



• برای کاهش استرس در دوره سالمندی خود را با خواندن کتاب و مجله سرگرم کنید .



در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.



با تغذیه مناسب و ورزش در جوانی، پذیرای دوران سالمندی
توأم با سلامت، نشاط و شادابی باشیم.