Танцевальная терапия для пожилых людей

Гиподинамия относится к факторам риска развития хронических неинфекционных заболеваний – сердечно-сосудистых, онкологических, эндокринных. Восполнить недостаток движений людям в пожилом возрасте можно разными способами, в том числе таким приятным как танцы.

Исследования австралийских ученых показали, что регулярные занятия снижают риск преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний примерно на 50%. Для пожилых людей танцевальная терапия оказалась более результативной, чем ходьба. Также выяснилось, что риск развития болезни Паркинсона значительно снижается при постоянных посещениях занятий танцами, они оказались намного полезнее, чем чтение и решение кроссвордов.

Регулярные занятия танцами:

- улучшают умственную деятельность, развивают внимательность;
- улучшают равновесие, общую координацию движений;
- ускоряют ходьбу;
- развивают дыхательную систему;
- повышают тонус суставов и мышц;
- улучшают общее психологическое состояние, избавляют от стресса и увеличивают уровень серотонина (гормона счастья);
- стабилизируют артериальное давление, сон и процессы пищеварения.

Для пожилого человека танцы могут стать средством улучшения физического, умственного и психического здоровья. Специалистами были определены основные стили, которые благоприятно влияют на эмоциональное и физическое здоровье человека.

Исследователи из США выявили, что наиболее полезны бальные танцы, прежде всего, вальс. Грация, осанка, плавные движения способствуют улучшению общего тонуса мышечной системы человека. Впрочем, танцевальных стилей немало и каждый человек может выбрать любой себе по душе и с пользой для тела.

Аргентинское танго. Движения легкие в исполнении, достаточно медленные, что очень важно в старшем возрасте. Для пенсионеров используется минимальный базовый уровень движений.

Восточные танцы. Рекомендуются для сохранения гибкости тела, пластичности мышц. Самочувствие с каждым днем будет лучше, а боли в спине и суставах – меньше.

Фокстрот. Движения в этом танце легкие, свободные и непринужденные. При их исполнении тренируются основные мышцы позвоночника, что благотворно сказывается на общем состоянии.

Латинские танцы. Некоторых пожилых людей не устраивают

размеренные танцы, они предпочитают латино. Их ритм и страсть способны взбодрить.

Твист. Это самый лучший танец для людей, у кого есть проблемы с суставами. Сюда же относятся буги-вуги, джайв и рок-н-ролл.

Помните, что при исполнении танцев не помешает осторожность. Людям пожилого возраста следует внимательно относиться к некоторым движениям:

- активным поворотам головы (особенно, если есть остеохондроз),
- резким движениям ногами и руками,
- быстрым поворотам вокруг оси.

Танцуйте на здоровье!

Марина Белоусова, врач ОЦМП