

**Отношение пожилых людей к здоровому образу жизни: опыт  
социологического анализа.**

**Лутовинова Анастасия Владимировна**

*Студент (бакалавр)*

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной  
службы, Волгоград, Россия

*E-mail: daswey@mail.ru*

Здоровье пожилого человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, деятельности системы здравоохранения, но особое место среди них занимает образ жизни. С каждым годом количество пожилых людей увеличивается, и вопрос, как помочь им дольше оставаться активными, бодрыми и здоровыми, становится все более актуальным. С возрастом меняется социальный статус, привычный стиль жизни, круг общения, распорядок дня, происходит переход к более самоориентированному образу жизни, что влияет на формирование значимых для пожилого человека стимулов и мотивов, позволяющих реализовывать потребность в активном долголетии [1, с. 15]. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Для того чтобы выявить отношение пожилых людей к здоровому образу жизни, мы в январе 2015 года провели исследование с помощью метода глубинного интервью среди людей пожилого возраста от 60 лет (N=8).

Чтобы узнать, ведут ли пожилые люди здоровый образ жизни, мы для начала выяснили, что такое здоровый образ жизни для пенсионера. Как выяснилось, это соблюдение режима дня, отсутствие вредных привычек, занятия спортом. "Конечно, режим дня нужен: режим сна и вовремя покушать надо, если не соблюдаю, то весь день не очень хорошо себя чувствую," - выразила общее мнение одна из респонденток (женщина, 84 года). Все участники либо никогда не имели, или отказались от вредных привычек. "Я вот с Рождества бросил. Не курю, не пью - завязал. Я уже года два настраиваю себя на поддержание здорового образа. Вот, думаю, получается..." (мужчина, 63 года) Еще одна важная характеристика здорового образа жизни, как утверждали участники, - это "порядок в голове". "Если в голове моей порядок, - отмечает участница интервью (62 года), - значит, все у меня в порядке, и физически и духовно".

Все опрошенные уверены, что зарядка - залог здорового образа жизни. Пожилые делают ее периодически, некоторые и по несколько раз в день. "Зарядку начинаю делать еще лежа в постели: разминаю руки, ноги, потом сидя начинаешь разминаться... на протяжении всего дня появилась свободная минутка, я зарядочку сделаю" (женщина, 74 года). По поводу занятий спортом участники говорят, что уже поздно заниматься спортом, что если бы рядом были бы какие-нибудь бесплатные спортивные секции, то, может быть, и занимались бы спортом. "Да уже поздновато что ли.. Но может, если бы было что-то рядышком, то можно заняться чем-то, а когда далеко..." (мужчина, 63 года). Респонденты высказали свой интерес к спортивным передачам, которые они смотрят по телевизору "Мы с мужем всегда смотрим спортивные передачи: он - хоккей, а я фигурное катание очень люблю, когда олимпиада проходила, мы ночью не спали, сидели смотрели все" (женщина, 62 года) . Телевидение, радио и книга - это основной досуг и занятие в свободное время.

Одним из главных аспектов здорового образа жизни для пожилых людей является здоровое питание, потому что с возрастом у пожилых снижаются энергетические потребности организма. Это связано с ухудшением обменных процессов и меньшей подвижностью.

Участники интервью уверены в том, что правила правильного питания должен соблюдать каждый пожилой человек. Большинство считают, что в рацион пенсионера не должны входить жареные, копченые, жирные продукты. Только отварное и немного тушеного. "Конечно, здоровое питание нужно, но в пожилом возрасте соблюдать диету обязательно нужно: по утрам кашку какую-нибудь, а в обед обязательно горячее кушать, ну и, конечно, овощи, фрукты есть на протяжении всего года... жареное, жирное вообще не ем, и копченое вредно,"- выразила общее мнение одна из респонденток. Только два человека из опрошенных считают себя здоровыми людьми. Остальные сказали, что уже не могут они быть здоровыми, и не стараются это никак изменить, ссылаясь на занятость, загруженность дня, отсутствие компании, дороговизну препаратов и оздоровительных секций. Все участники сказали, что российские пенсионеры не являются здоровыми людьми из-за возраста, плохой экологии, но на вопрос о том, как это изменить, никто не дал ответа, все единогласно заявили, что нужно заботиться о молодом поколении. "Что для нас, стариков, можно сделать, чтоб мы здоровые были? Да ничего, прошло время. Для детей нужно делать все. Сначала нужно думать о молодежи, а потом и старики здоровы будут" (мужчина, 63 года). По мнению пожилых людей, молодежь нужно приучать к спорту, начинать все со школы, создавать спортивные комплексы и бесплатные кружки, несколько участников сказали, что единственный выход из ситуации - это запрет на поступление некачественных товаров из-за рубежа. "Продукты - никудашные... Все нужно запретить и не привозить в Россию. Как еще исправишь это, когда все доступно? Раньше продукты были лучше. И спорт должен быть бесплатным. Сейчас все кружки платные, никуда не пойдешь..." (женщина, 74 года).

Исследование показало, что отношение пожилых людей к своему здоровью очень бережное. Пожилые люди понимают важность соблюдения правил здорового образа жизни, но уровень их доходов, недоступность различных оздоровительных секций, центров и программ не позволяют им в полной мере заняться своим здоровьем так, как того требует медицина.

### Источники и литература

- 1) 1. Арстангалиева З.Ж. Детерминанты здорового образа жизни людей пожилого возраста // Бюллетень медицинских интернет-конференций . – 2013. - № 11. – С. 14-23.