

## Самомассаж для пожилых людей

Предлагаем специальный комплекс самомассажа для людей пожилого возраста, на основе признанных восточных оздоровительных систем. Упражнения подобраны таким образом, чтобы благотворное воздействие оказывалось на все органы и системы. Регулярное выполнение комплекса позволит восстановить гармоничное равновесие в энергетических каналах и повысить защитные силы организма, улучшить самочувствие, настроение, работоспособность, снять болевые симптомы, нервное напряжение.

Начинайте разучивать комплекс постепенно, ежедневно прибавляя по 3-4 новых движения. Для усиления эффекта полезно время от времени энергично потирать ладони друг о друга. Занятия желательно проводить ежедневно утром и вечером по 20-30 минут. Упражнения можно выполнять стоя или сидя на стуле, как вам удобнее. Повторяйте каждое движение по 8-16 раз, если нет других указаний.

### 1. АКТИВИЗИЯ АТ НА КИСТЯХ И СТОПАХ

Потрите друг о друга боковые внутренние поверхности пяток. Одновременно большие пальцы рук вдавите во впадины у самых плечевых суставов под ключицей, а локтями совершайте круговые движения. После этого подошвой левой ноги хорошо разотрите тыльную поверхность правой стопы. Затем так же разотрите левую ногу. Потом соедините ладони вместе и зажмите их между колен и энергично потрите ладони друг о друга.

### 2. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

Подушечками пальцев похлопывайте по лицу около минуты, стараясь не сдвигать кожу. Это благотворно влияет на все органы, которые проецируются на кожу лица. Движение особенно эффективно при парезе, дрожании мышц лица. Кожа становится более свежей, эластичной. Уменьшается онемение пальцев, снижается боль в руках, улучшается циркуляция крови в них.

### 3. «МЫТЬЕ НОСА»

Растирайте тыльной стороной больших пальцев боковые поверхности носа одновременно в противоположных направлениях, то есть одним пальцем вверх, а другим вниз. При переохлаждении и простудных заболеваниях движения повторяйте до 36 раз. В профилактических целях достаточно растирать нос до появления ощущения тепла. Это упражнение повышает защитные силы организма.

### 4. «ПОЛОСКАНИЕ РТА»

С закрытым ртом сделайте языком 8 вращательных движений слева направо и столько же справа налево по передней поверхности десен. Затем проделайте 36 движений языком и щеками, таких, как при полоскании рта водой. После этого сомкнутыми губами выполните 8 вращений в одну и другую стороны. Благодаря этим движениям возникает слюна. Эту слюну вы должны постараться проглотить в три приема. Древние медики полагали, что слюна убивает пищевые яды, вызывающие опухоли. Поэтому в Китае во все времена придавали серьезную значительность всем упражнениям, способствующим слюноотделению,

рассматривая их как путь к долголетию.

## МАССАЖ ОБЛАСТИ УШЕЙ

Согнутыми большими пальцами помассируйте АТ во впадинах под ушными раковинами. Затем зажмите ушные раковины между большим и указательными пальцами и плавно потяните их вверх, затем вниз по 8 раз. Сильно разотрите ладонями ушные раковины в направлении вперед-назад. Промассируйте ушные раковины, зажав их между большим и указательным пальцами. Это упражнение предупреждает и лечит глухоту, устраняет шум в ушах, повышает умственную работоспособность и функциональную активность всех органов и систем организма.

## 6. МАССАЖ ГОЛОВЫ

Кожу волосистой части головы массируйте кончиками всех десяти полусогнутых пальцев круговыми движениями от центра к краям. Затем (у кого позволяет шевелюра) плавно потягивайте за волосы (у основания) до возникновения легких болевых ощущений. Подушечками пальцев побарабаньте по волосистой части головы около минуты. Прижмите обе

ладони к щекам и начинайте поглаживание по направлению к затылку. От него двигайтесь по шее до угла нижней челюсти, затем к подбородку и вверх ко лбу. Повторите 10 раз. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, снимается усталость, нормализуются тонус нервной системы, сон, артериальное давление. Да и для волос это движение тоже полезно.

## 7. МАССАЖ СПИНЫ

Сядьте на пол, скрестите ноги, возьмите большие пальцы ног в руки и перекатывайтесь на спине вперед и назад (рисунки 1, 2). Встаньте на колени. Заведите руки за спину, сожмите кисти в кулаки и постукивайте костяшками по бокам от позвоночника, начиная от крестца и продвигаясь вверх, сколько сможете (рисунок 3).



*Социально-реабилитационное отделение  
для граждан пожилого возраста и  
инвалидов, детей и лиц с ОВ  
КГБУ СО «КЦСОН «Тасеевский»*

ул. Мичурина, 7  
тел. 8 (39164) 2-15-49

Рабочее время:

с понедельника по пятницу  
с 9-00 до 17-00 часов  
ул. Мичурина, 7  
тел. 8 (39164) 2-15-49