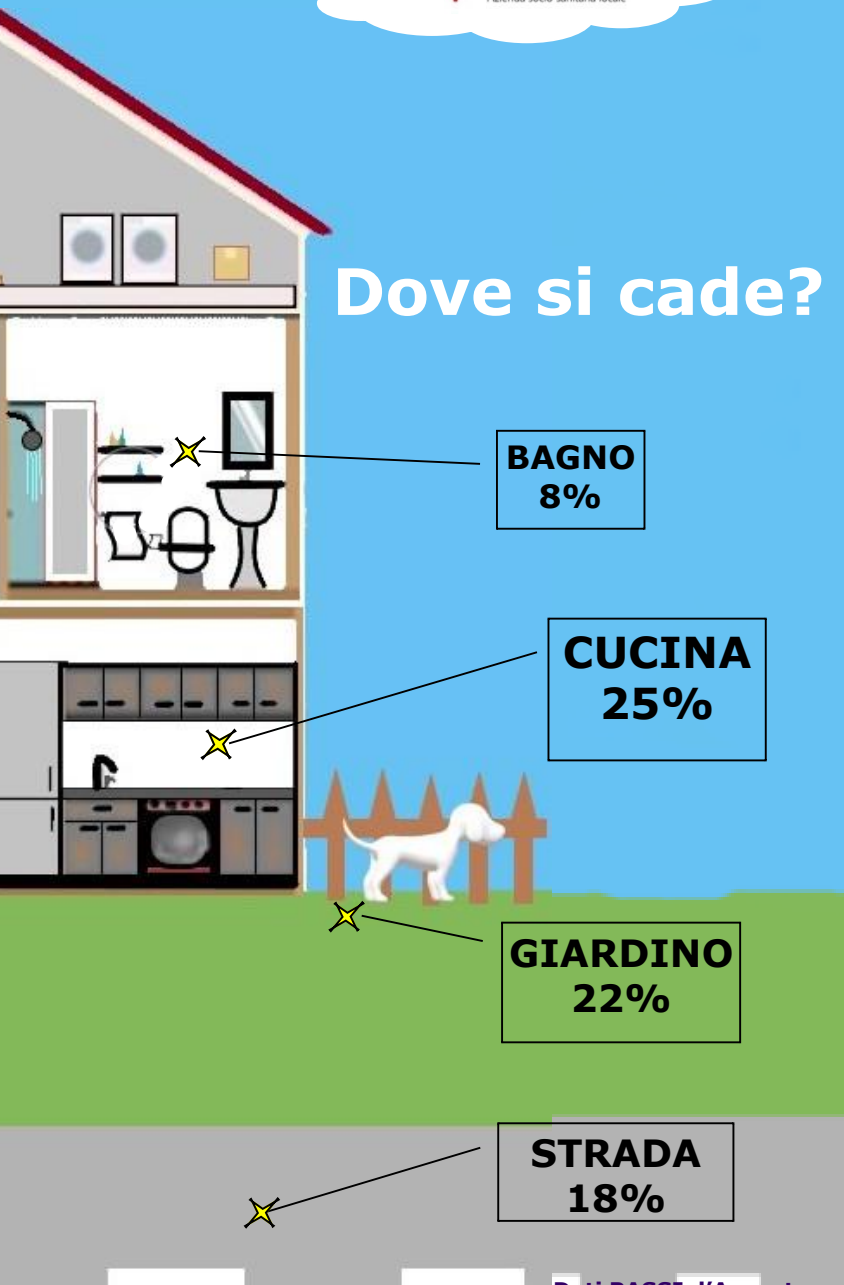
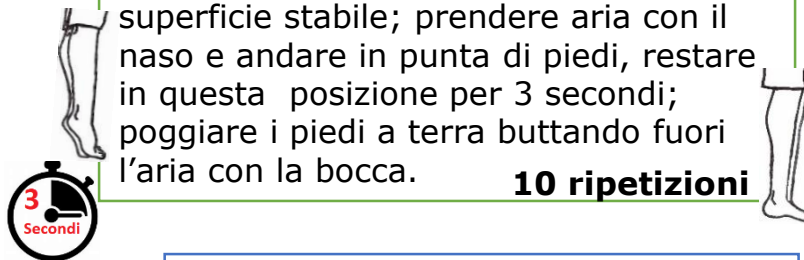


Dove si cade?



Semplici esercizi per migliorare muscolatura e movimento

Tutti sulle punte: Partenza in stazione eretta con le mani appoggiate su una superficie stabile; prendere aria con il naso e andare in punta di piedi, restare in questa posizione per 3 secondi; poggiare i piedi a terra buttando fuori l'aria con la bocca. **10 ripetizioni**



Rinforzo del quadricipite:

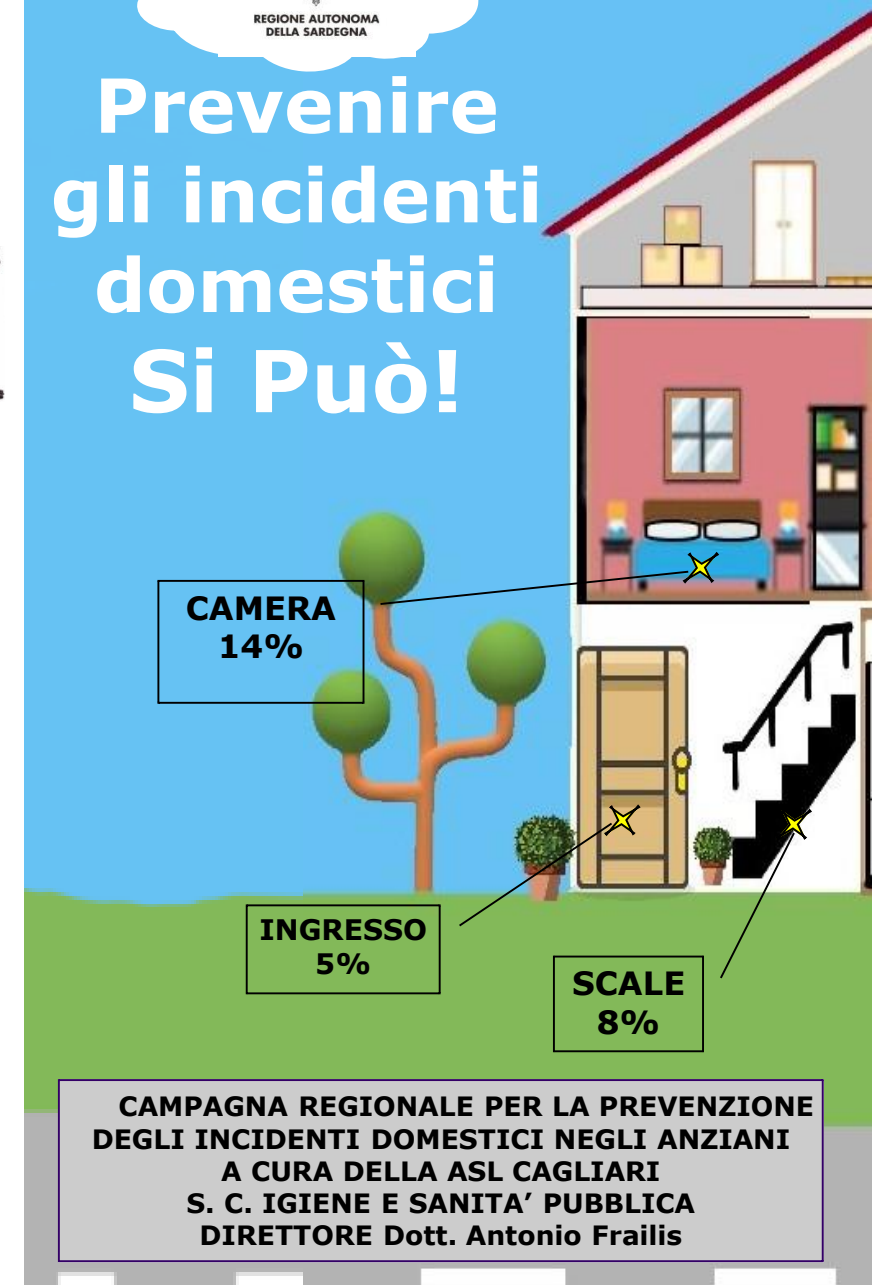
Partenza da seduto su uno sgabello o su una sedia, con la schiena staccata dallo schienale, "petto in fuori", angolo all'anca a 90°; ginocchia e piedi staccati e paralleli tra loro; estendere il ginocchio dx tenendo il piede a martello; mantenere la posizione per 10 secondi, quindi portare giù la gamba; ripetere lo stesso esercizio con l'altro arto. **20 ripetizioni**



"Soldatino": Partenza da distesi, braccia lungo il corpo; prendere aria con il naso e sollevare contemporaneamente braccio dx e gamba sx; buttare fuori l'aria con la bocca e portare giù braccio e gamba contemporaneamente; e ripetere gli stessi movimenti con gli arti opposti. **20 ripetizioni**



Prevenire gli incidenti domestici Si Può!



CAMPAGNA REGIONALE PER LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI
A CURA DELLA ASL CAGLIARI
S. C. IGIENE E SANITA' PUBBLICA
DIRETTORE Dott. Antonio Frailis

Le cadute non sono inevitabili



"Io non cado!!"

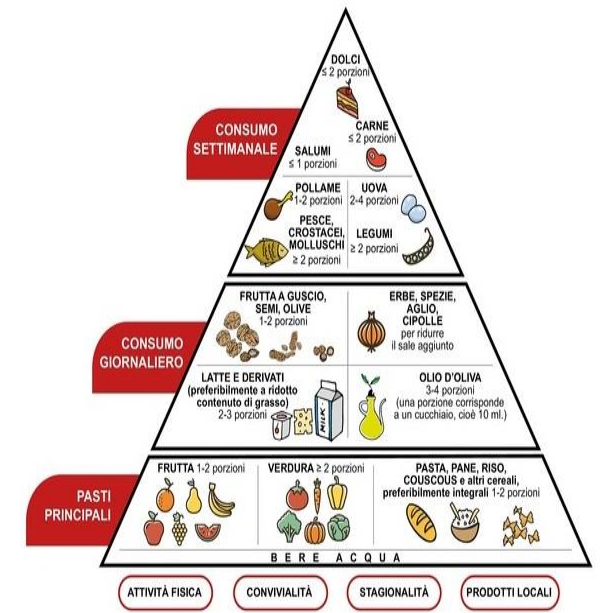
- Prevenzione nell'ambiente domestico
- Schema dietetico adeguato
- Attività fisica

COME PREVENIRLE

- ILLUMINA BENE LA TUA CASA e installa luci di emergenza **ti aiuta ad evitare gli ostacoli**
- Non usare la cera, elimina i tappeti inutili, usa le retine ferma tappeti, usa tappetini antiscivolo in bagno **eviterai di scivolare o inciampare**
- Fai installare corrimani e maniglie nei luoghi rischiosi: bagni e scale **avrà un appoggio sicuro**
- Fai regolare attività fisica, evita i movimenti bruschi **diminuirai il rischio di cadute**
- Controlla regolarmente la vista, fai un uso corretto degli occhiali **ti aiuta a sapere cosa fai e dove metti i piedi**

Puntiamo a migliorare la sicurezza in casa e a prenderci cura della propria salute seguendo i controlli di routine.

La Piramide Alimentare Mediterranea



Alla base della piramide alimentare ci sono tante verdure, un po' di frutta e cereali. Salendo, troviamo il latte e i derivati a basso contenuto di grassi. L'olio extravergine di oliva come condimento per eccellenza, da utilizzare prevalentemente a crudo assieme ad aglio, cipolla, spezie ed erbe aromatiche, al posto del sale. Altri grassi buoni oltre a quelli dell'olio ci vengono forniti dalla frutta a guscio e dalle olive.

Verso il vertice ci sono gli alimenti da consumare settimanalmente come il pesce e i legumi, il pollame, le uova e i formaggi. Infine gli alimenti da consumare con moderazione: le carni rosse.

A seguire i dolci, da consumare il meno possibile.