

Hanya karena kita bertambah tua bukan berarti kita tidak perlu memperhatikan kesehatan dan kesehatan mental kita. Karena seiring bertambahnya usia, kita mengalami perubahan fisik dan mental. Mungkin kita perlu melakukan penyesuaian gaya hidup agar lansia tetap sehat. Karena setiap orang berhak atas kesempatan panjang umur dan sehat.

Penyesuaian gaya hidup yang tepat juga dapat membantu Anda mencegah penyakit serius, termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Nah, ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mendukung kesehatan lansia, seperti:

1. Tetap aktif

Seiring bertambahnya usia, Anda mungkin menghabiskan lebih banyak waktu di rumah daripada aktivitas di luar ruangan. Faktanya, menjadi aktif secara fisik dapat membuat lansia tetap sehat secara fisik dan mental. Ditambah lagi, berolahraga secara rutin dapat membantu Anda terhindar dari penyakit serius dan kecacatan yang biasanya hanya terjadi di usia tua. Namun, penting untuk menyesuaikan jenis dan intensitas olahraga dengan kondisi fisik Anda. Beberapa manfaat kesehatan dari olahraga untuk orang dewasa yang lebih tua adalah:

- Meningkatkan kekebalan.
- Meningkatkan produksi endorfin, sehingga mengurangi stres.
- Pertahankan berat badan normal.
- Meningkatkan kekuatan tulang.

2. Menjaga berat badan ideal

Tahukah Anda bahwa kelebihan berat badan atau obesitas meningkatkan risiko berbagai penyakit serius? Ini juga berlaku untuk orang tua. Oleh karena itu, menjaga berat badan ideal juga kondusif untuk meningkatkan kesehatan lansia. Orang yang kelebihan berat badan umumnya memiliki risiko lebih tinggi terkena diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, beberapa jenis kanker, gangguan tidur, dan osteoarthritis.

Namun, tidak baik bagi orang tua untuk berada di bawah kisaran berat badan normal. Ini karena orang dewasa tua yang kurus memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi daripada mereka yang obesitas atau berat badan normal. Hal ini sangat mungkin terjadi pada wanita yang tergolong lebih tua.

3. Makan makanan sehat

Pola hidup sehat bagi lansia selanjutnya adalah membiasakan makan makanan sehat untuk menjaga kesehatan lansia. Tidak hanya itu, pola makan yang sehat dan seimbang juga sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan, meningkatkan energi, dan mencegah penyakit geriatri.

Pola makan sehat untuk orang dewasa yang lebih tua adalah rendah lemak jenuh dan tinggi buah-buahan, sayuran, ikan yang kaya asam lemak omega-3, gandum, dan produk susu rendah lemak. Tak hanya itu, agar lansia tetap sehat harus banyak minum air putih agar tidak dehidrasi. Selain minum air mineral, Anda juga bisa minum teh, kopi, dan jus buah, asalkan kandungan gulanya tidak tinggi. Sebaiknya hindari minuman yang terlalu dingin atau terlalu manis. Untuk menjamin apa yang Anda makan, sebaiknya isi waktu luang Anda untuk membuat menu makanan sehat sambil memasak makanan Anda sendiri.