**Тропа здоровья и долголетия**

Прогулки на свежем воздухе — лучшее средство для укрепления здоровья пожилых людей! Бабушки и дедушки Новошешминского дома-интерната с удовольствием пользуются уникальной «Тропой здоровья и долголетия», расположенной под открытым небом. Эта экологическая дорожка выполнена из природных материалов, по ней можно ходить босиком.
С наступлением лета открывается очередной сезон «Тропа здоровья и долголетия», вновь объединивший тех, кто стремится сохранять в зрелом возрасте физическую активность. Как признаются пожилые люди, занятия на «Тропе здоровья» не просто укрепляют физически, но позволяют отвлечься от серых будней, скрасить одиночество, пообщаться с людьми схожих интересов, наконец, просто получить заряд бодрости и хорошего настроения.

Ходьба по мягкому песку, нагретым солнцем камушкам разной фракции и породы, асфальту и искусственному газону приносит пожилым людям массу удовольствия и пользы. Такие занятия благотворно влияют на чувствительные стопы ног, а через них — на эмоциональное состояние человека.

«На ступнях ног находятся биологически активные точки, связанные с различными органами человека. Во время ходьбы происходит механическое воздействие на точки стопы, что нормализует работу внутренних органов» - объясняет старшая медицинская сестра Вера Валиуллина.
Реабилитация вне помещений, которая способствует улучшению состояния физического и психологического здоровья пожилых людей, увеличению продолжительности жизни, осуществляется в рамках национального проекта «Демография».