



Ekonomi ve Felsefe Toplantıları – 113
Prof. Dr. Ahmet AYAR
SAĞLIKLI YAŞAMAK

Yaşlanma hayatın kaçınılmaz bir gerçeği olup her canlı kendine özgü bir zaman dilimi ve hızında genelde sakin gerçekleşen doğal bir süreçle yaşlanmaktadır. Bu süreçte, saçların ağarmaya başlaması gibi iyi bilinen fiziksel değişikliklere deri değişiklikleri, görme ve duymada azalma gibi duyuşsal yeteneklerde kayıplar, uyku ve yeme gibi yaşam stilinde değişimler, kemik ve diş yapısında kayıplar, kasların fiziksel fonksiyonlarında yavaş fakat kararlı gerçekleşen kayıplar eşlik eder. Doğal bağışıklığın ve vücudun kendini tamir etme yeteneğinin giderek azaldığı bu süreç, genelde bu kayıpların eğilimli kıldığı sebeplerle beraber ölümle sonuçlanır.

Kişinin yaşam kalitesi ve toplumun sosyal ve ekonomik parametrelerini küresel ölçekte önemli ölçüde etkileyen bu durum karşısında sağlık ve sosyal bilim disiplinleri harekete geçerek "sağlıklı yaşlanma", "optimum yaşlanma" ve "aktif yaşlanma" gibi terimlerle ifade edilmeye çalışılan yaşlanma süreci ve sonuçlarına odaklı araştırma ve politikalar geliştirmeye başlamıştır. Yaşam boyu öğrenme, daha uzun süre aktif çalışma hayatında kalma, sağlıklı ve yaşlanmayı geciktirici (anti-aging) beslenme ve kilo kontrolü, fiziksel egzersiz faaliyetleri, kronik hastalıklardan korunmaya yönelik yaşam stili ve kazalardan korunma uygulamaları ile sağlıklı yaşlanma sürecinde önemli başarılar elde edilmesi şimdiden başarılmış ancak ideal henüz yakalanamamıştır.

Prof. Dr. Ahmet AYAR tarafından sunulmuş "**Sağlıklı Yaşlanmak**" adlı **yüz onüçüncü** toplantımızda yaşlılık süreciyle ilgili riskleri azaltmak üzere yaşamın erken evrelerinde harekete geçirilecek gerek sağlık gerekse sosyal bilim alanlarında koordineli ileri araştırma ve uygulamalara ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır.

Prof. Dr. Ahmet ULUSOY
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Yer: İİBF EK Bina 4. Kat/Seminer Salonu
Tarih: 14.05.2015
Saat: 14.30