

اهمیت ورزش سالمندان

مهم ترین مسئله در ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی سالمندان، حفظ استقلال بالای آنان در فعالیت های فیزیکی، شناختی و ادامه زندگی به صورت فعال می باشد. سالمندان به دلایل مختلفی از جمله تنبلی، نبود همراه و عدم علاقه و انگیزه به زندگی، فعالیت بدنی کمتری دارند.

اجرای فعالیت بدنی مفرح باعث افزایش تعداد دفعات ملاقات سالمندان با افراد دیگر، سرگرم شدن و افزایش علاقه مندی به انجام فعالیت های بدنی می شود که در نهایت ممکن است به بهبود وضعیت تحرک، نشاط، ایجاد نیروی جوانی و همچنین برخورداری از یک زندگی سالم و افزایش علاقه مندی به ورزش در سالمندان شود.

فواید ورزش برای افراد مسن:



- ♦ افزایش اعتماد به نفس
- ♦ بهبود خود باوری و ایجاد حس استقلال
- ♦ افزایش روحیه، بهتر شدن خلق و خو
- ♦ بهتر شدن کیفیت خواب
- ♦ افزایش انرژی بدن - کاهش استرس و افسردگی
- ♦ افزایش ظرفیت روانی
- ♦ ایجاد یک حس اجتماعی و یا احساس تعلق داشتن
- ♦ افزایش جریان خون به تمام بدن از جمله مغز
- ♦ افزایش سرعت رشد سلول های بدن، افزایش متابولیسم بدن
- ♦ بهبود عملکرد ریوی

♦ تسریع بهبود زخم ها و جراحات ها

♦ افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی

استخوان

♦ پیشگیری از بروز بیماری و یا به تاخیر انداختن آن

♦ بهبود عملکرد جسمی، انعطاف پذیری و بهبود حرکت و

عملکرد مفاصل بدن در دوران سالمندی

♦ افزایش تعادل بدن

♦ جلوگیری از افتادن

♦ کمک به پیشگیری و تنظیم دیابت

♦ بهبود وضعیت قلبی عروقی با ورزش در دوران سالمندی

♦ افزایش امید به زندگی

♦ حرکات ورزشی را آهسته و به گونه ای انجام دهید که بتوانید

کنترل تمامی حرکات را در دست داشته باشید.

با افزایش سن، ورزش شدید می تواند خطری برای سلامت قلب شما باشد.

سعی کنید قبل از ورزش، مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را آماده و گرم کنید.

پس از تمام شدن ورزش نیز باید ۵ دقیقه نرمش سبک کنید، یا آهسته قدم

بزنید.

♦ پس از انجام هر ورزش، عضلاتی را که برای انجام این

ورزش به کار برده اید، آرام آرام باز و بسته کنید. در پایان

تمرین هم باید با حرکات آرام، بدن را به تدریج سرد

کنید. بهترین تمرین هوازی برای سالمندان پیاده روی است.

در عین حال برای کسانی که به ناراحتی های مفصلی مبتلا

هستند، شنا کردن و چنانچه فنون شنا را نمی دانند، راه

رفتن و انجام حرکات نرمشی در آب را توصیه می کنیم.

♦ اگر در هوای گرم ورزش می کنید، مدت زمان نرمش یا

آهسته راه رفتن را پس از تمام شدن ورزش روزانه اندکی

بیشتر کنید. زمان ورزش، نفس را در سینه حبس نکنید و

به مقدار مناسب آب بنوشید، اگر احساس درد در هر

قسمت بدن کردید، ورزش را ادامه ندهید.

♦ اگر هنگام ورزش یا پس از آن دچار هر یک از علائم زیر

شدید، باید با پزشک خود فوری در میان بگذارید: درد قفسه

سینه، احساس فشار در قفسه سینه، احساس تنگی نفس، سر

گیجه، تاری دید، احساس نداشتن تعادل، تهوع و استفراغ.



♦ افرادی که دارای آمادگی جسمانی مطلوب هستند، از

فعالیت های دیگری مانند دوچرخه سواری، کوه پیمایی و

ورزش های دیگری که با شدت متوسط و به مدت نسبتاً طولانی

انجام می شود، می توانند استفاده کنند. انعطاف پذیری، توانایی

حرکت اندام ها و بخش های متحرک بدن در دامنه حرکتی

مفصل است. با افزایش سن، اهمیت انعطاف پذیری بیشتر

می شود.

♦ حرکاتی مانند خم شدن، بالا بردن و جلو بردن دست ها، راه

رفتن و از پله بالا رفتن، دشوار می شود. حرکات کششی، بهترین

نوع تمرینات انعطاف پذیری است.

♦ حرکات کششی را باید همیشه به آرامی انجام دهیم. کشش

باید فقط تا جایی باشد که در عضلات مربوط احساس کشش

کنیم و هیچ گاه تا آستانه درد در مفصل و اطراف آن پیش

نرویم.

♦ تمرینات قدرتی به دو صورت انجام می شود: با وزنه، بی وزنه.



ورزش در سالمندان

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی

خورشید

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ دخی

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: مریم کاظمی

تأیید و تنظیم:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی /

سوپروایزر آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/007

سال ۱۴۰۰

- ♦ بین نوبت‌ها استراحت‌های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای بگنجانید.
- ♦ شدت ورزش را به تدریج افزایش دهید (هر جلسه حداکثر ۵ درصد از جلسه قبلی شدیدتر باشد). در این صورت قدرت و استقامت شما افزایش خواهد یافت.
- ♦ در صورتی که بیش از یک تا دو هفته وقفه در برنامه ورزشی‌تان به وجود آمد، شدت و حجم ورزش را کم کنید.



چه ورزش‌هایی برای سالمندان در بحران کرونا مناسب است؟

در دوران قرنطینه خانگی به دلیل شیوع کرونا به سالمندان توصیه می‌کنیم که حتماً انجام ورزش و تمرین‌های هوازی را در برنامه روزانه خود قرار دهند. اکنون در روزهای کرونایی و قرنطینه به این معنا نیست که افراد مسن تر اصلاً از خانه بیرون نروند بلکه می‌توانند با حفظ فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک برای حفظ سلامتی و شادابی در دوره سالمندی پیاده روی داشته باشند.

منابع: سید رضا مظلوم، زهره نجفی، هادی کوشیار، امین اظهیری. /

زنان، مامایی و نازایی ایران/۱۳۹۴/دوره ۱۸ شماره ۱۶۲/ص: ۱-۱۰/مقایسه میزان اثربخشی دو نوع فعالیت بدنی مفرح و معمولی بر سطح تحرک و علاقه مندی به انجام ورزش در زنان سالمند ساکن در خانه‌های سالمندان شهر مشهد

♦ <https://www.beytoote.com/sport/public-sport/sport-season-senility.html>

♦ <https://www.chetor.com/178114>

- ♦ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، مدت‌زمانی ۱۵۰ دقیقه‌ای برای ورزش سالمندان در طول هفته پیشنهاد کرده است. این مدت‌زمان برای سالمندان بالای ۶۵ سالی مناسب است که از لحاظ سلامت عمومی مشکل بخصوصی ندارند و می‌توانند ورزش کنند. شاید در نگاه اول ۱۵۰ دقیقه زمان زیادی به نظر برسد، اما خبر خوب این است که می‌توان آن را به بازه‌های ۱۰-۱۵ دقیقه‌ای کوتاه‌تر تقسیم کرد و طی چند مرحله در روز تمرین‌ها را انجام داد.
- ♦ بین ورزش‌های کشیدنی و ورزش‌های هل‌دانی تعادل برقرار کنید. حرکت را در محدوده حرکتی کامل، موجود و بدون درد انجام دهید.
- ♦ هردو نوع ورزش‌های برداشتن اشیاء و گذاشتن اشیاء را در برنامه خود بگنجانید.



تمرین‌های هوازی مفید جهت سالمندان:

- ♦ پیاده روی
- ♦ وچرخه سواری

- ♦ ورزش‌هایی با شدت متوسط را در نوبت‌هایی که در آنها حداقل ۸ تا ۱۳ تکرار وجود دارد، انجام دهید.
- ♦ حداقل یک نوبت از ورزش‌هایی را که در آنها هشت تا ۱۳ تکرار وجود دارد، انجام دهید.
- ♦ سرعت حرکات باید از آهسته تا متوسط باشد (حرکت سریع، ممنوع!) و حرکات را به صورت ریتمیک، کنترل شده و غیرانفجاری انجام دهید.
- ♦ ورزش نباید تداخلی در امر تنفس طبیعی ایجاد کند (به عنوان یک قاعده کلی سالمند باید قادر باشد در حین انجام ورزش، سوت بزند یا به راحتی صحبت کند).