



فعالیت فیزیکی در سالمندان



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت
همایش سلامت سالمندان - اسفند ۹۵

آمادگی جسمی خوب می تواند کمک کند شما از اوقات فراغت خود بیشتر لذت ببرید و کارهایتان را موثرتر و بهتر انجام دهید و شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیرمنتظره یاری دهد به عبارت دیگر آمادگی جسمی، پایه ای برای فعالیتهای ذهنی خالق و پویاست. فعالیت ورزشی مستمر باعث میشود که قلب با کار کمتر، خونرسانی بهتری را به اندامها انجام دهد. ورزش مناسب باعث تقویت ماهیچه های قلب و افزایش کارایی آنها میشود. دست اندرکاران بهداشت و سلامت در سطح جهان، فعالیت بدنی را زمانی موثر می دانند که بطور متوسط سه تا پنج روز در هفته و به مدت ۶۰ - ۳۰ دقیقه در روز انجام شود فعالیت کمتر از سه روز در هفته از نظر بالا بردن آمادگی جسمانی (قلبی- عروقی) تاثیر چندانی روی بدن ندارد.

به طور کلی فعالیت بدنی منظم و مناسب علاوه بر کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری می تواند:

- در طول عمر به خصوص سنین بالا، عامل حفظ و تقویت ظرفیتهای قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی می باشد.
- با فعالیت بدنی می توان مرگ و میر ناشی از بیماری های عروقی قلب، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون را کاهش داد.
- فعالیت بدنی در کنترل چاقی، کلسترول و فشارخون بالا موثر است
- فعالیت بدنی یکی از عوامل مهم قرارگرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است.
- تمرینات بدنی موجب کاهش علائم افسردگی، اضطراب و همچنین باعث شادابی، سرزندگی و افزایش اعتماد به نفس می گردد.
- انجام تمرینات بدنی اشتها را افزایش می دهد.
- انجام تمرینات بدنی باعث می شود فرد خواب راحت تر و عمیق تر داشته باشد.
- انجام فعالیت بدنی منظم از ابتلاء به سرطان و سکنه مغزی جلوگیری نموده و خون رسانی به اندام های بدن را بهبود می بخشد.

فواید ورزش و فعالیت بدنی در سالمندان

الف) پیشگیری و درمان بیماری های :

قلبی عروقی و تصلب شرایین
سکنه قلبی و مغزی
فشارخون بالا
چاقی
چربی خون بالا

ب) پیشگیری از بیماری های

بیماری روحی روانی
دیابت نوع ۱
دیابت نوع ۲

پوکی استخوان
شکستگی زودرس
کمردرد و ناتوانی جسمی
بیماری های عضلانی استخوانی
سنگ کیسه صفرا

ج) تاثیر ورزش بر:

افزایش کیفیت زندگی
کاهش اثرات سالمندی
لذت بردن از زندگی
کمک به موثر بودن در کارها
کمک به افزایش خلاقیت
کمک به کاهش هزینه زندگی

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمی مطلوب می تواند سلامتی فرد را ارتقاء بخشد و به پیشگیری از بیماری ها کمک نماید و یا بخشی از درمان بیماری ها باشد. این سه جنبه راه های اصلی تاثیر ورزش و فعالیت بدنی منظم روی سلامت هستند. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمی مطلوب نه تنها از ابتلا به بیماری ها پیشگیری می کند، بلکه کیفیت زندگی و سلامت را نیز بالا می برد. داشتن جسمی ورزیده به شما کمک می کند که خودتان احساس خوبی داشته باشید و از زندگی بیشتر لذت ببرید.

هر برنامه ورزشی دارای سه مرحله است

۱- مرحله گرم کردن بدن

۲- مرحله ورزش و فعالیت

۳- مرحله خنک کردن



الف) مرحله گرم کردن

* راه رفتن یا دویدن آرام

* حرکات کششی

* دویدن

* حرکات نرمشی

ب) فعالیت اصلی ورزش شامل پیاده روی تند، دوچرخه سواری،

دویدن آرام و ...

ج) مرحله سرد کردن

* حرکات نرمشی

* دویدن آرام

* راه رفتن

* حرکات کششی



تمرین های ورزشی

تمرین های ورزشی و تمرین های ((افزایش دامنه حرکتی)) به حفظ یا افزایش انعطاف پذیری سالمندان کمک می کنند.

تحلیل عضلات از حوالی سن ۶۵ سالگی سبب افت ۲۵ درصدی عملکرد عضلات می شود. میزان متابولیسم پایه در سنین بزرگسالی به ازای هر دهه تقریباً ۵ درصد افت می کند. در سنین سالمندی افزایش چربی بدن سبب راه رفتن آرام تر و محدودیت های عملکردی دیگر می شود.

سالمندان باید حداقل دو بار در هفته تمرین های قدرتی عضلانی با استفاده از گروه های عضلانی بزرگ انجام دهند تا قدرت و استقامت عضله افزایش یابد. توصیه می شود ۸ تا ۱۰ دقیقه ورزش حداقل ۲ روز غیر متوالی در هفته انجام شود. برای بالا بردن میزان قدرت، باید یک مقاومت (وزن) که ۱۰ تا ۱۵ تکرار بالا بردن آن میسر باشد بکار رود.

سطح تلاش برای بالا بردن وزنه باید در حد متوسطه تا بالا باشد. برای حفظ سطح انعطاف پذیری لازم جهت انجام فعالیت فیزیکی منظم سالمندان باید فعالیت هایی را جهت حفظ و ارتقای انعطاف پذیری حداقل ۲ روز در هفته برای مدت دست کم ۱۰ دقیقه انجام دهند.



اهمیت فعالیت فیزیک

عدم فعالیت فیزیکی علت اصلی تقریباً ۲۱-۲۵ درصد سرطان های روده و سینه و حدود ۲۷ درصد از عوامل ایجاد دیابت (بیماری قند) و تقریباً ۳۰ درصد بیماری های قلبی ناشی از نرسیدن اکسیژن کافی به عضله قلب را تشکیل می دهد.

سبک زندگی بی تحرک در ایران متأسفانه آمار بالایی دارد. در سال ۲۰۰۸ طبق زندگی فعال باعث می شود افراد در هر سنی از جمله در سنین بالا دوستان جدیدی پیدا کنند، در فعالیت های اجتماعی باقی بمانند و با سایرین مروده داشته باشند. همچنین بهبود انعطاف پذیری و تعادل و قوام عضلانی در پیشگیری از افتادن که دلیل عمده ناتوانی در افراد مسن است می تواند بسیار موثر باشد. همچنین ورزش در افراد مسن با افزایش تعادل بدن و حفظ آن به توانایی افراد برای تنها زندگی کردن می افزاید لذا میزان وابستگی این افراد به دیگران کمتر می شود. فعالیت فیزیکی همچنین احتمال زمین خوردن افراد مسن در اثر کمبود حس تعادل را کم می کند و بدلیل سطح مناسب تر عضلانی و سلامتی استخوان ها و افزایش حس تعادل ناشی از فعالیت فیزیکی مناسب احتمال شکستگی لگن در آن ها کمتر است. علاوه بر این، افراد سالمند از نظر عملکرد شناختی در سطح بهتری قرار می گیرند. لذا راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض یبیری اصلاح شیوه زندگی می باشد که تمامی اجزای آن در تامین سلامتی نقش موثری دارند. اما یکی از مهمترین اجزای آن فعالیت های بدنی منظم و مستمر در دوره میانسالی و سالمندی است.

به طور کلی تحرک و فعالیت بدنی منظم در سنین بالا نیز می تواند به کاهش درد و ناتوانی مرتبط با بیماری های نظیر آرتریت، فشار خون بالا و... کمک کند. بنابراین لازم است سالمندان در راستای توجه به سلامت خود، فعالیت بدنی را فراموش نکنند.

