

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



www.sedayesalmand.ir

فعالیت فیزیکی در سالمندی

منابع

1. salamateaval.com

۲. وزارت بهداشت، اداره سلامت سالمندان ۱۳۹۸ (دکتر فریبا تیموری، سهیلا داوری، دکتر شیما رئیسی، دکتر آزاده سادات، دکتر محسن شتی، دکتر زهرا صلیبی و ... : زیر نظر دکتر حامد برکاتی)

نکات کلیدی در حفظ و ارتقای سطح فعالیت فیزیکی در سالمندان

۱. تعیین شدت ورزش در سالمندان

شدت فعالیت فیزیکی در سالمندان باید متناسب با وضعیت سلامتی و میزان توانایی آنان باشد. برای اندازه گیری شدت ورزش از تست تکلم استفاده می شود:

(الف) اگر هنگام فعالیت فیزیکی تعداد ضربان نبض و تنفس تغییری نداشته باشد، فعالیت با شدت کم در نظر گرفته می شود.

(ب) اگر هنگام فعالیت فیزیکی تعداد ضربان نبض و تنفس به گونه ای باشد که سالمند بتواند به راحتی صحبت کند فعالیت با شدت متوسط در نظر گرفته می شود.

(ج) اگر هنگام فعالیت فیزیکی تعداد ضربان نبض و تنفس به گونه ای باشد که سالمند بتواند به راحتی صحبت کند.

عدم فعالیت در سالمندان از مشکلات شایع این دوران بوده و علل مختلف جسمانی، روانی و محیطی از جمله التهاب مفاصل، پوکی استخوان، شکستگی لگن، سکت و پارکینسون دارد.

فعالیت فیزیکی مزایای زیادی از جمله کاهش ابتلا به بیماری ها، بهبود گوارش و هضم غذا، حس نشاط و سرزندگی و فعال شدن در زندگی روزانه دارد و به طور کلی سبب بهبود سلامت جسمی و روحی و بهبود کیفیت زندگی در سالمندان می شود. بنابراین سالمندان عزیز باید به این عامل مهم در زندگی خود توجه اساسی داشته باشند.



۸. زمانی که سالمند خسته است تمرینات ورزشی انجام ندهد.

۹. راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهد. ایستادن زیاد و شروع مجدد پیاده روی مانع تأثیرات مثبت آن میشود.



* نکته: استفاده از تجهیزات کمک حرکتی

برخی سالمندان ممکن است دچار اختلال تعادل یا مشکلات حرکتی باشند بنابراین استفاده از تجهیزات کمکی مانند واکر و عصا و ... می تواند در انجام فعالیت های روزانه و ورزش به سالمندان کمک کند. همچنین برخی از سالمندان ممکن است برای ورزش کردن نیازمند حضور یک مراقب باشند.



۵. پیاده روی را با سرعت کم شروع کنند و به مرور سرعت خود را افزایش دهند.

۶. بهتر است سالمندان کفش راحت، کاملا اندازه و بنددار بپوشند که پا را در خود نگهدارد و مانع تأثیر ضربه به پا شود. همچنین جورابهای ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند، بپوشند.

۷. انجام تمرینات بدنی در هوای آلوده مضر است. در چنین شرایطی سالمند ورزش را در منزل انجام دهد.

فعالیت شدید در نظر گرفته می شود.

* مثلا سالمندی که مشکل زانو دارد فعالیت فیزیکی سبک مانند پیاده روی آرام برای او مناسب می باشد.

۲. ورزش های مناسب برای سالمندان

پیاده روی، دویدن آرام، شنا و دوچرخه سواری از جمله ورزش هایی هستند که به سالمندان پیشنهاد می شود.

۳. فعالیت فیزیکی باید منظم باشد

مثلا سالمندان ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه تا یک ساعت پیاده روی کنند.

۴. قبل از شروع پیاده روی با تمرینات

گرم کننده عضلات خود را گرم کنند (۵ دقیقه حرکات نرمشی، راه رفتن ملایم و یا درجا انجام دهد.)