

23



پیشنهاد راهکار برای تقویت و  
یا حفظ عملکردهای مغزی (۷)

نکات مهم در انجام فعالیت های ورزشی

این که شما برای داشتن تحرک  
بدنی چه ورزشی را بسته به  
امکانات خود انتخاب می کنید اهمیتی ندارد ؛ مساله  
مهم انجام این حرکات بطور منظم و پیوسته است که  
می تواند در خانه ، پارک محل نزدیک خانه و یا باشگاه  
ورزشی انجام شود .



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

24



پیشنهاد راهکار برای تقویت و  
یا حفظ عملکردهای مغزی (۸)

نکات مهم در انجام فعالیت های ورزشی

ورزش را در برنامه روزانه خود قرار  
دهید هر چه زودتر بهتر.  
شرایط را برای انجام حرکات  
ورزشی مهیا کنید .

فعالیت بدنی را باید به صورت پیوسته و مداوم و بر اساس  
اصول صحیح انجام داد.

فعالیت ها را از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز شروع نمایید و به  
تدریج فعالیت هایی با شدت متوسط به مدت زمان ۳۰  
دقیقه در روز ، و ۵ روز در هفته انجام دهید .



دکتر لیلا صادق مقدم  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

25



توجه توجه



## پیشنهاد راهکار برای تقویت و یا حفظ عملکردهای مغزی (۹)

### نکات مهم در انجام فعالیت های ورزشی

سعی کنید ورزش را در برنامه روزانه بگنجانید .

ابتدا قسمتی از منزل که قصد دارید در آن ورزش کنید را تمیز و مرتب نمایید و در آن مکان نور کافی و هوای تازه را تا حد امکان فراهم کنید. مطمئن شوید وجود سیم روی زمین و یا لبه فرش باعث سقوط و زمین خوردن شما نمی شود.

لباس مناسب بپوشید ( نه خیلی گشاد و نه خیلی تنگ ) .

یادمان باشد ؛ تمرین ما در خانه باید سبک و در یک محیط با هوای سالم باشد. و حداکثر از زمان ده تا ۱۵ دقیقه شروع شود .



دکتر لیلا صادق مقدم

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان

26



توجه توجه



## پیشنهاد راهکار برای تقویت و یا حفظ عملکردهای مغزی (۱۰)

### نکات مهم در انجام فعالیت های ورزشی

باغبانی، نظافت منزل ، شستن ماشین و یا تمیز کردن شیشه ها همه فعالیت محسوب میشوند.

اگر در حال تماشای تلویزیون هستید ، هر از چند گاه مثلا در طی پخش آگهی بازرگانی (یا به صورت دوره‌ای) برخیزید و در اطراف منزلتان راه بروید و یا یکی از کارهای روزمره‌ای که با فعالیت بدنی همراه است را انجام دهید.

حرکات کششی را باید همیشه به آرامی انجام دهید. کشش باید فقط تا جایی باشد که در عضلات مربوط احساس کشش کنید و هیچ‌گاه تا آستانه درد در مفصل و اطراف آن پیش نروید.



دکتر لیلا صادق مقدم

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان



## پیشنهاد راهکار برای تقویت و یا حفظ عملکردهای مغزی (۱۱)

### نکات مهم در انجام فعالیت های ورزشی

• اگر در هنگام ورزش یا پس از آن دچار هر یک از علائم زیر شدید، فوراً ورزش را قطع کرده و مشکل را با پزشک خود در میان بگذارید:

درد قفسه سینه، احساس فشار در قفسه سینه، احساس تنگی نفس، سر گیجه، تاری دید، احساس نداشتن تعادل، تهوع و استفراغ.






دکتر لیلا صادق مقدم

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان



## پیشنهاد راهکار برای تقویت و یا حفظ عملکردهای مغزی (۱۲)

### نکات مهم در انجام فعالیت های ورزشی

• توصیه مهم:

• حرکات ورزشی را آهسته و با کنترل تمامی حرکات انجام دهید و هنگام ورزش نفس خود را حبس نکنید.

آهسته دم و بازدم عمیق انجام دهید ورزش نباید تداخلی در امر تنفس طبیعی ایجاد کند. یعنی باید بتوانید در حین انجام ورزش، سوت بزنید یا به راحتی صحبت کنید.






دکتر لیلا صادق مقدم

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گناباد  
دکترای تخصصی سلامت سالمندان