

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۱

تغذیه و تمرینات بدنی

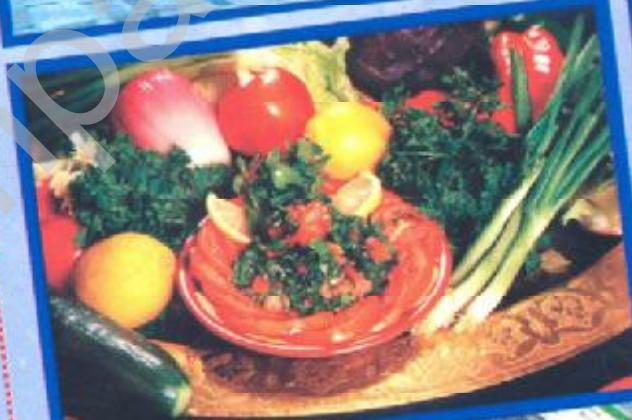
مولفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیه فرامانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۱

تغذیه و تمرینات بدنی

مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیه فراهانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

زیر نظر:

دکتر سید موسی علیویان

وزارت بهداشت، درمان و آسوزش پزشکی

معاونت سلامت

دفتر سلامت خانواده و جمیعت

اداره سلامت سالمندان

۱۳۸۶

متوان و نام بندید آور تقدیمه و تعریفات بدنی / مؤلفین سهیل خوشبین
او دیگران.

مشترکات نشر، تهران، تندیس، ۱۳۸۷.

متخصصات انتشاری، ۱۴۲.

فروشست راهنمایی پیوود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی، ج. ۱.

جلد، ۷-۷۴-۹۶۴-۶۷۱۱.

و معرفت فهرست توپیس، فیبا

پاداگوگی کتابخانه ۱۴۶-۱۴۷.

موضوع سالمندان، راه و رسم زندگی.

موضوع سالمندان، تقدیمه.

موضوع وزیران برای سالمندان.

شناخت افرادهای خوشبین، سهیل

شناخت افرادهای خوشبین، سهیل

زندگانی کنگره، ج. ۱-۰۷۵-۰۷۱.

۱۳۸۷-۱۳۸۶-۸۶۷.

زندگانی مهندسی،

شماره کتابخانه ملی، ۱۴۶-۱۴۷.



● راهنمایی پیوود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (از تقدیمه و تعریفات بدنی)

● مولفین:

خوشبین، غوثی، فراهانی، مطلق

● زیر نظر:

دکترسید موسید علی‌یار

● ناشر:

تندیس

● نوبت چاپ:

اول-۱۳۸۶

● شاپ:

۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۷۴-۷

● تیراز:

جلد ۲۶۰۰

● طراحی گرافیک و ناظر چاپ:

فر آفتاب
کربلا

● چاپ و صحافی:

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدید وحید مظفری (اغویل)، بلاک ۱۱
تلفن: ۰۱۰-۰۶۶۲۸۲۸۲-۰۶۶۶۴۸۷۳۹۰-۰۶۶۶۴۸۷۳۹۰

با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

متخصص طب سالمدان

متخصص تغذیه

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

متخصص داخلی

رئيس وقت اداره سلامت سالمدان

کارشناس وقت اداره سلامت سالمدان

جناب آقای دکتر هوشینگ بیضائی

جناب آقای دکتر مسعود کیمیاگر

جناب آقای یوسف رضا چگینی

سرکار خانم سیده صفورا دیپیسند

جناب آقای دکتر محسن شفیع زاده

سرکار خانم دکتر فرزانه ترکان

سرکار خانم دکتر لاله حاکمی

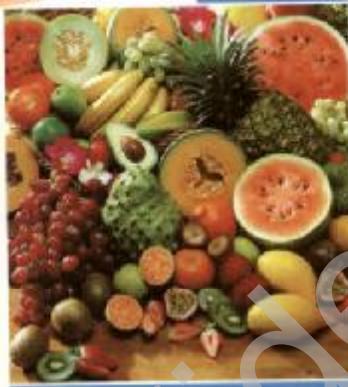
سرکار خانم دکتر مینا مجد

سرکار خانم دکتر مهین سادات عظیمی

سالمند گرامی؛ پیری فرآیندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبتهای ویژه می توان این دوران را به دورانی مطلوب و لذت بخش و توام با سلامتی تبدیل کرد. سلامت سالمندان یکی از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع است و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاستگزاری و برنامه ریزی های دقیق و صحیح می باشد. مسلماً اکثر کشور های در حال توسعه که برنامه فراگیر در این زمینه ندارند با مشکلات زیادی مواجه هستند. نیاز های جسمانی در سنین پیری از اهمیت فراوانی برخوردار هستند و مسائل روانی ناشی از سالمندی نیز تحولات بسیاری در روش زندگی این گروه به وجود می آورد. در دوره سالمندی شخص ممکن است به دلیل محدودیتهای مربوط به تغییرات پیری برآورده کردن تیازهای اساسی به کمک دیگران نیاز داشته باشد. در این راستا آموزش بهداشت و شیوه زندگی سالم به سالمندان و افراد خانواده آنان امر مهمی است که میتواند بسیاری از مشکلات ناشی از تغییرات پیری را کنترل و یا به تعویق انداده و سلامتی سالمندان و حفظ نماید. به همین منظور مجموعه چهار جلدی راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی تهیه شده است. در حال حاضر یک جلد آن را پیش رو دارید. در این مجموعه کتابها سعی کرده این توصیه های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نماییم. توجه کنید که این توصیه ها برای سالمندان سالم طراحی شده اند، شما هم چنانچه طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارید می توانید این توصیه ها را در زندگی روزمره خود به کار بندید حتی می توانید آنها را به خانواده خود نیز آموزش دهید. توصیه های شیوه زندگی سالم برای هر سن و سالی می تواند مفید باشد. پس از مطالعه اولیه این توصیه ها اکثر در فعالیتهای روزانه زندگی خود کمی تأمل کنیم در می باییم که بسیاری از این نکات ساده و رعایت نمی کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم که هیچ وقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو ترقیت شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم، در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطراقیان را هرجه بیشتر از تجربیات گرانبهای خود بهره مند سازیم.

دکتر سید موحید علویان

معاون سلامت



عنوان	صفحه
فصل ۱ : تغذیه:	
اهمیت تغذیه در دوره سالمندی چگونه می‌توانید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشیا آیا می‌دانید روزانه بدن شما به چه موادی نیاز دارد؟ گروههای اصلی مواد غذایی توصیه‌های مفید خلاصه فصل اول	۱۳ ۱۹ ۲۰ ۴۳ ۵۶ ۶۳
	۶۶
	۷۶
	۱۴۱



Company Confidential

۶- دور و نزدیک کردن ران از طرفین بدن



به خاطر داشته باشید:

- برنامه فعالیت‌های جسمانی باید با توجه به شرایط و آمادگی جسمانی و بیماری‌های هر فرد و ... به شکل مجزا طراحی شود.
- برنامه باید به تدریج افزایش پیدا کند. فشار بیش از توان موجب آسیب می‌گردد.
- از رقابت‌های مکرر بپرهیزید.
- از ورزش‌های طولانی و شدید بپرهیزید.
- به استراحت کافی توجه داشته باشید.
- در هنگام انجام تمرينات بدنی به وضعیت صحیح بدن توجه داشته باشید.

نکته مهم این است که تمرينات بدنی را فراموش نکنید و آنرا جزء فعالیت‌های روزانه زندگی خود بدانید.

تمرينات بدنی



قسمت دوم- چه نوع تمرینات بدنی مفید هستند؟

انواع تمرینات بدنی

سالمندان عزیز در این قسمت یکسری تمرینات را که می‌توان در برنامه تمرینات بدنی علاوه بر موارد ذکر شده انجام داد ارائه می‌نماییم.

دقت کنید:

- آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای شما سخت است؟

- آیا به سختی پشت سر خود را شانه می‌کنید؟

- آیا برداشتن اشیا از داخل قفسه برای شما مشکل است؟

سوالات بالا نمونه‌ای از مشکلات در انجام فعالیت‌های روزانه است.

بسیاری از این فعالیت‌ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شود.

تمرینات کششی در این موارد کمک کننده است. و با هدف حفظ تعادل و افزایش دامنه و کار آیی حرکت مفاصل ارائه می‌گردد.

این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت تر می‌کند و موجب آسانتر شدن حرکات اندام‌ها و تنه می‌شود.

قبل از انجام تمرينات کششی نکات زير را

رعايت کنيد:

- ۱-اگر به تازگي دچار شکستگي استخوان، کشيدگي عضله یا پيچ خورده‌گي مفصل شده ايد و یا هر مشكل ديگري در مفاصل و استخوان‌ها داريد از انجام اين تمرينات خودداري کرده و به پزشك مراجعه کنيد.
- ۲-قبل از انجام تمرينات کششی با حرکات گرم کننده، مطابق روش گفته شده در نمونه ذكر شده برنامه تمرينات بدشی خود را گرم کنيد. انجام حرکات بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.
- ۳-حرکت را به آرامی و در يك وضعیت راحت شروع کنيد.
- ۴-حرکت را به آهستگی انجام دهيد. از انجام حرکت سريع یا پرتابي اکيدا خودداری کنيد؛ زيرا حرکت سريع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدوديت حرکت مفصل شود.
- ۵-حرکت را به نحوی انجام دهيد که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشید، نباید حرکت در حدی باشد که ايجاد درد در مفصل نماید.

نمونه هايي از تمرينات كششی:



تصویر ۱

۱- تقویت حرکت شانه،
بایستید و حوله‌ای که طول
مناسبی داشته باشد را
با یک دست بگیرید.

(تصویر ۱)



تصویر ۲

سپس پا بالا بردن دست،
طرف آزاد حوله را به پشت
بیاندازید. با دست دیگر سر
آرا حوله را از پشت بگیرید،
به نحوی که کشیدگی در
عضلات کتف و ساعد را حس
کنید. از یک تا ده بشمارید.

(تصویر ۲)

سپس دست‌ها را رها کنید.
حرکت را با عوض کردن
دست‌ها یک بار دیگرانجام
دهید.

(تصویر ۳)

تصویر ۳

تعداد تکرار این تمرين، ۳ دفعه است.
در پایان هر وضعيت ۱۰ تا ۲۰ ثانية به همان حالت باقی بمانيد.
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقيقه است.
در صورت پيشرفت درانجام تمرينات بتدریج دفعات تکرار
تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.
دقت کنید حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش
ملایم داشته باشید.

۲- تقویت حرکت زانو

در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنید.
پشتتان صاف باشد. دست های خود را به سمت انگشتان پا
بکشید. اگر حرکت را درست انجام دهید، در زیر ساق و ران
احساس کشش می کنید. از یک تا ده بشمارید. (تصویر ۱)



تصویر ۱

سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید. این حرکت را در
حالت نشسته روی صندلی نیز می توانید انجام دهید. (تصویر ۲)



تصویر ۲

اگر انجام اين حرکت سخت بود می توانيد يك زانو را کمی خم کنيد. (تصویر ۳)



تصویر ۳

تعداد تکرار این تمرين، ۳ بار است.
در يابان هر وضعيت ۱۰ تا ۲۰ ثانية به همان حالت باقی بمانيد.
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقيقه است.
در صورت پيشرفت در انجام تمرينات بتدریج دفعات تکرار
تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.

۳- تسهیل حرکت مفصل ران

در کنار یک صندلی صاف بایستید.

پشتی صندلی را با یک دست بگیرید. و سپس یک پا را عقب ببرید؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را حس کنید. از یک تا ده بشمارید. این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.



تعداد تکرار اين تمرين، ۳۰بار است.

در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.

مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقیقه است.

در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بتدريج دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.



تصویر ۱



تصویر ۲

۱۰۹

۴- تسهیل حرکت تنہ و شانه ها

روی صندلی بنشینید.

یک پا را روی پای دیگر بگذارید.

دست ها را بر روی شانه ها

بگذارید:

به طوری که بازو درامتداد

شانه باشد. (تصویر ۱)



سر و شانه ها را به سمت

راست بچرخانید.

از یک تا ده بشمارید.

سپس به آهستگی به حالت

عادی برگردید. (تصویر ۲)



فصل اول

تغذیه

آیا می‌دانید :

- اهمیت «تغذیه» در دوره سالموندی چیست؟
- «نیازهای غذایی» شما در طول یک روز چیست؟
- چه «غذاهایی» برای شما مناسب است؟

آنچه توانید :

- عادات غذایی خوب و بد را در غذای روزانه خود تعیین نمایید؟



پس از خواندن مطالب این فصل قادر خواهید بود به سوالات بالا پاسخ دهید.

حرکت را برای سمت چپ
تکرار کنید. (تصویر ۳)



تصویر ۳



تعداد تکرار این تمرين، ۲ بار است.

در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.

مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقیقه است.

در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بتدریج دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.

حرکات کششی را در مواقعی که عضلات شما گرم است، مثلاً پس از تمرينات گرم کننده و یا پیاده روی نیز می‌توانید انجام دهید. همچنین زمانی که در حمام هستید و بدن شما به دلیل گرمای آب، گرم شده است، فرصت خوبی برای انجام این حرکات است. البته به لفزنده بودن کف حمام و رعایت نکات ایمنی توجه کنید.

با کمی دقت و توجه تمرينات کششی را در هر مکان و بدون وسایل، در سایر فعالیت‌ها یا در زمان استراحت در طول روز می‌توانید بگنجانید. به عنوان مثال در زمان نگاه‌کردن به تلویزیون، فیلم، مطالعه، باقتن، قبل از بلند شدن از تخت خواب، هنگام نشستن در خودرو، هواپیما و... همگی فرصت‌های انجام تمرينات کششی را فراهم می‌آورد.

و همچنان می‌توانید، اشیاء را در روی قفسه‌هایی قرار دهید که کمی دورتر از دسترس هستند طوری که برای برداشتن آنها کشش بازو و مچ پا نیاز باشد. جالب‌تری را کمی بالاتر قرار دهید تا هنگام برداشتن لباس خود را بالا بکشید و ...

سالمند عزیز:

آیا می توانید روزانه چقدر راه می روید؟
 آیا بالا رفتن از پله برای شما دشوار است؟
 آیا می توانید برای خرید از خانه بیرون بروید؟

تمرینات استقامتی (هوازی) در این موارد به شما کمک می کند. این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی شما در انجام کارهای روزانه بیشتر می شود. مطالعات نشان می دهد که اگر این نوع تمرینات را حداقل بمدت ۳۰ دقیقه در روز انجام دهید باعث کاهش خطر ابتلاء به سکته مغزی - سرطان روده - دیابت و بیماری های قلبی و ریوی می شود. همچنین در کنترل درد، کنترل وزن، اختلالات خواب، اختلالات خلقی موثرند. این تمرینات شامل پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی و... است. در اینجا پیاده روی که یکی از ساده ترین و مناسب ترین تمرینات است را شرح می دهیم.

شما با یک برنامه پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می توانید توانایی های تنفسی خود را به حد یک فرد جوان تزدیک کنید. برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده

روی را به تدریج افزایش دهید، تا حداقل به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۲۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی دارید مدام را ندارید می توانید به جای آن ۲ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

توجه داشته باشید که برای انجام پیاده روی نکات زیر را

رعایت کنید:

- ۱- کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگهدارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پارا جذب و پاهارا حفظ می کند بپوشید.
- ۲- لباس های راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس های با رنگ روشن و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازکتر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس های خود را کم کنید.
- ۳- در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه همچنین بلا فاصله بعد از غذا خوردن، از تمرین خودداری کنید.
- ۴- پیاده روی را در پارکهای نزدیک منزل در ساعات اولیه روز انجام دهید. در ساعات شلوغی خیابانها نباید به فعالیت بدنی بپردازید؛ زیرا هوای آلوده برای شما ضرر دارد.

۵- پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید. و بتدريج بر سرعت خود بيقزائي.

۶- در يك وضعیت متعادل و راحت راه برويد. سر را بالا نگهاريد، به جلو نگاه کنيد نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در كثار بدن حرکت دهيد. بدن را كمی به جلو متمايل کنيد. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهيد. روی پاشنه فرود آمده و با يك حرکت نرم به جلو برويد از برداشتن گام های خيلي بلند خودداری کنيد.



اجام تمرينات بدنی در هواي آلوده مضر است.
پياده روی و دوچرخه سواری بر کاهش فشار خون موثر است.

۷- راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید.
ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن
می شود.

۸- در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق
از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پرکنید و سپس
هوار از دهان خارج کنید.

۹- سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر
بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشد و در صورت امکان با
دوستانتان پیاده روی کنید.

۱۰- اگر در سریالایی یا سراشیبی قدم می زنید، بدن را به سمت
جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید.

۱۱- مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده اید را هر روز در
تقویم خود یادداشت کنید. هفته ای یک بار مدت زمان پیاده روی
را افزایش دهید.

۱۲- در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر
کنید. می توانید حرکات کششی را نیز انجام دهید و با این کار کم
کم بدن خود را سرد کنید.

۱۳- اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و
یا پا درد گشتهید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

۱۴- توصیه می شود، مشخصات فردی شامل: نام و نام خانوادگی،

در صورت ابتلا به بیماری، نام بیماری و تلفن خود یا یکی از آشنایان را در جیبتان بگذارید تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان شما وجود داشته باشد.

پیاده روی به علت تحریک ماهیچه ها واستخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.

توجه داشته باشید به سادگی می توانید تمرینات استقامتی (هوازی) را در فعالیت های روزانه بگنجانید.

● وقتی امکان استفاده از پله فراهم است هیچ وقت از آسانسور یا پله برقی استفاده نکنید.

● برای موقعی که با ۱۰ دقیقه یا کمتر پیاده روی امکان پذیر است از خودرو استفاده نکنید. همچنین وقت خرید، خودروی خود را در دورترین گوشه پارکینگ پارک کنید.

● از وسایل کنترل از راه دور استفاده نکنید.

● وسایل برقی (مخلوطکن برقی، گردیگیر برقی، دستگاه چمن زنی و...) را با دستگاه های دستی جایگزین کنید.

اگر انجام برخی از این توصیه ها در ابتدا مشکل بنظر می رسد ولی می توانید بتدریج خود را با آنها سازگار سازید.

دوچرخه سواری، پیاده روی، دویدن، شنا، کلف، تنیس، هندبال و وزنه برداری جزء فعالیت های ورزشی هستند که خطر ابتلاء به آلبایمر را کاهش می دهند.

سالمندان عزیز

- آیا به راحتی از زمین بلند می شوید؟
- آیا تا به حال دچار لغزش پا شده اید؟
- آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده اید؟

بهتر است بدانید که «افتادن» شایع ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت، بستره طولانی مدت و در نهایت از دست دادن استقلال سالمند را به دنبال دارد.

تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می شود که بتوانید هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنید. بنابراین از احتمال افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کند.

برای انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید به آنها تکیه کنید.

**تمرینات تعادلی موجب حفظ و افزایش قویه های عضلانی
شده و از سقوط جلوگیری می کند.**

نمونه هایی از تمرينات تعادلی

۱-کنار دیوار بایستید، روی پنجه پا بلند شوید. از یک تا هشت بشمارید. آنگاه روی پاشنه های خود روی زمین برگردید و زانوها را خم کنید. دوباره به حالت اول برگردید.



تعداد تکرار این تمرين، ۳ بار است.
در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.
در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بتدريج دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقيقه است.
در مقابل آينه می توانيد حرکات را صحيح تر انجام دهيد.

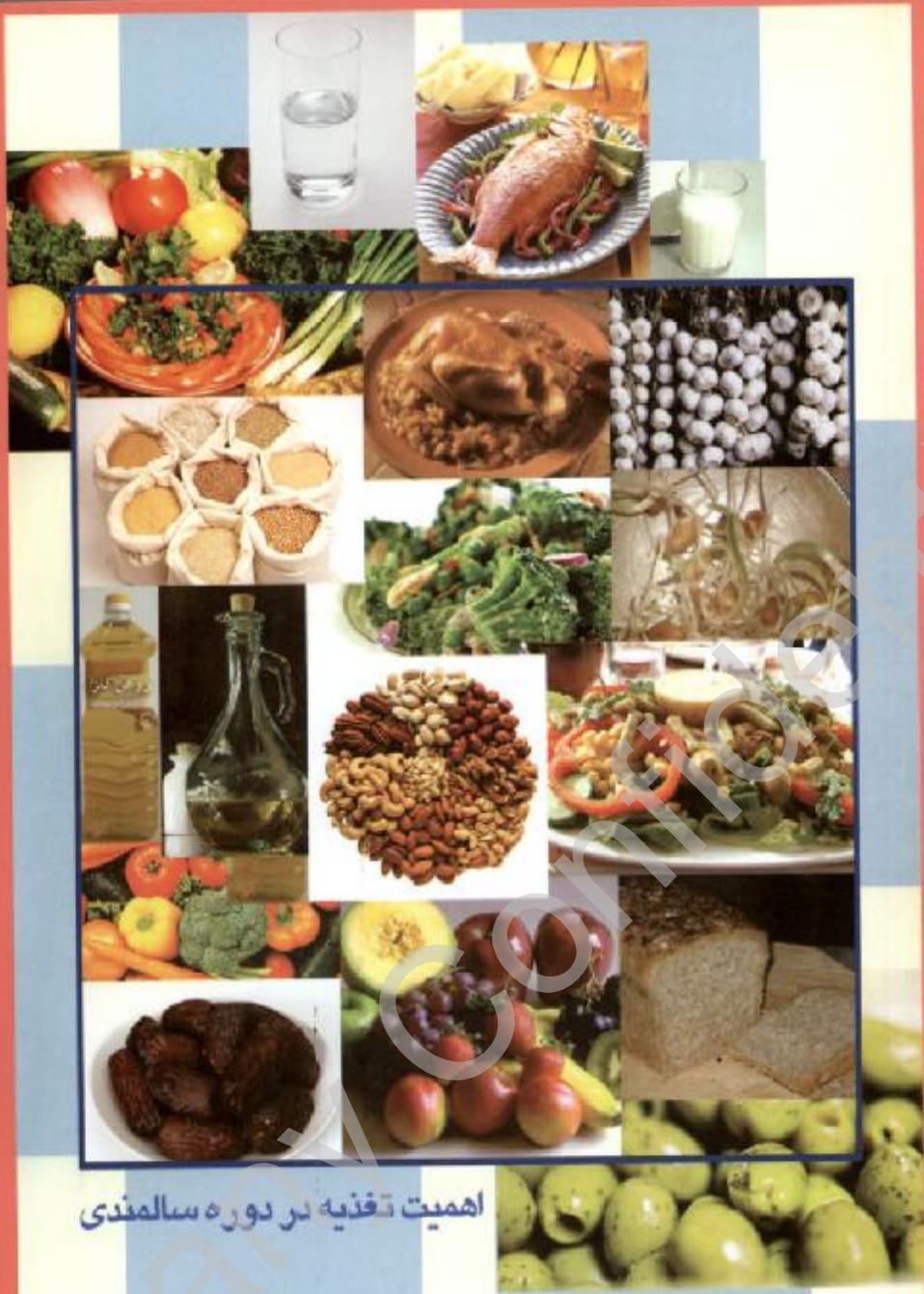
-۲- بایستید. بر روی زمین سه نقطه فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیرید. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهید. این کار را با پای چپ تکرار کنید.



تعداد تکرار این تمرین،
۳ بار است.

در پایان هر وضعیت
۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان
حالت باقی بمانید.
مدت زمان استراحت بعد
از انجام تمرین ۱ تا ۲
دقیقه است.

در صورت پیششرط
در انجام تمرینات بتدریج
دفعات تکرار تمرین
را به ۱۰ بار برسانید.



اهمیت تقدیم در دوره سالم‌مندی

۲-پشت يك صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید.

پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و اين کار را با پای چپ تکرار کنید.

تعداد تکرار اين تمرين، ۳ بار است.

در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بماند.

مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرين ۱ تا ۲ دقیقه است.

در صورت پیشرفت در انجام تمرينات بتدريج دفعات تکرار تمرين را به ۱۰ بار برسانيد.



اگر این حرکت را به آسانی انجام می‌دهید به تدریج
در روزهای بعد حرکت را با گرفتن یک دست به صندلی،
با تماس یک انگشت به لبه صندلی و بدون گرفتن صندلی
نیز انجام دهید.



۴-یک صندلی را کنار دیوار قرار دهید. در کنار صندلی بایستید. طوری که پشتی صندلی در کنار دست شما باشد. با دست چپ لبه صندلی را بگیرید. دست راست را به جلو ببرید و برای کمک به تعادل افقی نگه دارید. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنید. سعی کنید تعادل خود را با نگاه کردن به جلو، بر روی پای راست حفظ کنید. این حرکت را با دست و پای دیگر هم انجام دهید.



تعداد تکرار این تمرین، ۳ بار است.
در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.

پسیاری از فعالیت‌های روزانه با انداکی نوآوری و تغییر می‌تواند به حرکات افزایش تعادل تبدیل شوند، مثلاً:

- هر وقت در صف ایستاده‌اید، آشپزی می‌کنید و یا موهای خود را شانه می‌کنید و یا ظرف می‌شوئید، پاهای خود را نزدیک به هم جابجا کنید یا در صورت امکان در حین انجام این کار روی یک پا بایستید. هر ۱۵ تا ۲۰ ثانیه پایی را که روی آن ایستاده‌اید عوض کنید.

- به هنگام عبور از اتاق یا یک مسافت کم به جای قدم زدن محمولی روی پاشنه، روی پنجه، ضربدری یا روی یک خط فرضی با یک پا به اندازه $2\frac{1}{5}$ متر راه بروید.

- چیزهای کوچک را (کتاب، کارتون شیر) در حالی که بازوها را تا حدامکان به جلو کشیده‌اید (بدون خم کردن کمر) حمل نمائید.

- زمانی که سوار اتوبوس یا قطار هستید، در حالیکه چشمان خود را بسته اید روی یک پا بایستید (تاخته به یک دیواره نیز تکیه دهید).

- هیچ یک از تمرینات ادغام شده نباید در صورت خارج بودن از ظرفیت فعلی فرد انجام شود.

- با گذشت زمان این عادت‌ها، تقویت شده، موقعیت‌های بیشتری برای پیشرفت تعادل در طی برنامه روزانه برای شما بوجود می‌آیند.

سالمندان عزیز دقت کنید:

آیا اضافه وزن دارد؟

آیا هنگام شستن ظرف ها احساس خستگی و درد ناحیه

پشت دارد؟

آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می شوید؟

آیا دچار درد زانو هستید؟

تمرینات تقویت کننده عضلات با وزنه با هدف تقویت عضلات و افزایش توانایی در موارد فوق، به شما کمک می کند. همچنین با افزایش مصرف انرژی، موجب می شود که وزن مناسب داشته باشید و قند خون شما در حد طبیعی بماند. فایده دیگر تمرینات تقویت کننده عضلات، جلوگیری از پوکی استخوان است. انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. شما می توانید شمعونه ساده ای از این وزنه ها را خودتان درست کنید.



وزنه های پارچه ای را هم می توانید در دست بگیرید و یا با کمک یک نوار پارچه ای دور مچ پا ببندید.

برای انجام تمرينات تقویت کننده با وزنه نکات زیر را رعایت کنید:

۱-ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهيد. زمانی که حرکت را کاملاً ياد گرفتيد، آن را با وزنه انجام دهيد.

۲-حرکات را به آهستگی انجام دهيد. در حین بالا بردن وزنه از یک تا شش بشماريد. در آخرین نقطه حرکت، کمی مکث کنيد. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یک تا چهار بشماريد. سپس کاملاً توقف کرده و حرکت بعدی را آغاز کنيد.

۳-قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشيد. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره نفس را به داخل بکشيد. و در طی پایین آوردن وزنه، نفس خود را بیرون دهيد. هرگز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنيد. اگر در حین انجام حرکت، نمی توانيد نفس بکشيد، شاید وزنه ای که داريد، سنگين تر از توانايی شماست، بنابراین وزن آن را کاهش دهيد.

۴-هر حرکت را ۱ تا ۲ بار در شروع انجام دهيد و بتدریج به ۱۰ بار برسانيد. در صورت احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنيد.

۵-به تدریج با وزنه ۵۰۰-۳۰۰ گرمی شروع کنيد و بتدریج به ۲ کيلوگرم برسانيد.

۶-اين حرکات را از هفته‌اي يك بار شروع کنيد و پس از يك

ماه به هفته اي دو بار افزایش دهيد.

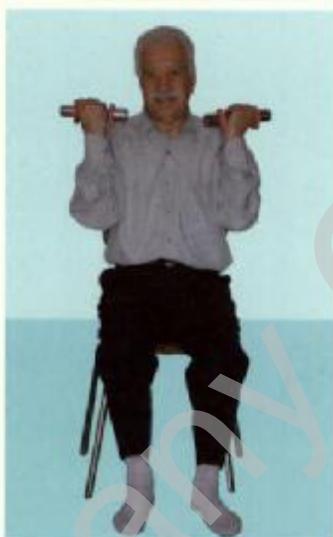
- 7- اگر به دليل درد مفاصل، نمیتوانيد اين تمرينات را انجامدهيد به جاي آن تمرينات تقويت کننده عضلات بدون وزنه را انجام دهيد.

نمونه هایی از تمرینات تقویت کننده عضلات با وزنه



۱- صاف روی صندلی بنشینید.

دستها را در طرفین بدن قرار
دهید و وزنه ها را در دست
بگیرید.



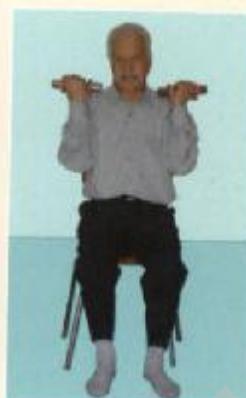
آرنج را خم کنید، وزنه را به
سمت بالا ببرید و هم سطح
شانه ها نگه دارید.

توجه کنید در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی شما حرکت کند. بازو باید به تن چسبیده باشد. سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاورید.

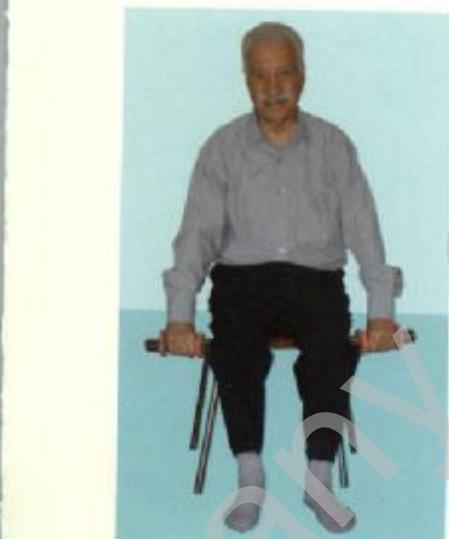
حرکت غلط



حرکت صحیح



۲- صاف روی صندلی بنشینید.
وزنه ها را در دست بگیرید
دستها را در کنار بسان
قرار دهید.





به آهستگی دست ها را به
بالا ببرید و مستقیم نگه دارید.
و به آهستگی به حالت اول
برگردید.



۳- صاف روی صندلی
بنشینید.
وزنه ها را جلوی قفسه سینه
نگهدازید.
آرنج هارا کاملاً به طرف خارج
نگه دارید.

اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

در تمام دوران زندگی، تغذیه بعنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات ارزش بسیار زیادی داشته است. در دوران کهولت نیاز به انرژی کاهش می‌یابد. این بعلت بالا بودن سن و کمبود تحرکات جسمی و کم شدن انرژیهای اولیه بدن است. بهبود رژیم غذایی و مراقبت تغذیه‌ای امری بسیار ضروری و مهم است که باید به آن توجه شود تا:

۱. سلامت بدن حفظ شود و سالهای عمر با نشاط و راحتی بیشتری طی شود که ماحصل آن لذت بردن از زندگی است.
۲. از بیماریهایی که در اثر سوء تغذیه بوجود می‌آید پیشگیری شود.
۳. قدرت روحی و جسمی حفظ شود که این خود منجر به بهبود کیفیت زندگی و متعاقب آن افزایش امید به زندگی و طول عمر بیشتر است.



۴- صاف روی صندلی بنشینيد.

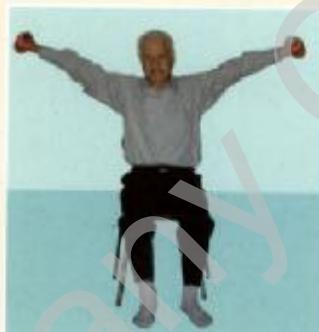
دست هارا در طرفين بدن قرار دهيد;

وزنه رانگه داريد و كف دست به سمت پهلو باشد.

دست ها را بدون خم کردن آرنج بالا بياوريد و در طرفين

بدن هم سطح شانه ها نگه داريد.

به آهستگي به حالت اول برگرديد.



حرکت غلط

۵- وزنه پارچه ای رابه دور مچ پا ببندید.
صف روی صندلی بنشینید. پشت زانو
باید چسبیده به لبه صندلی باشد.



(۱)

پای راست را تا جایی که
ممکن است بالا بیاورید و
مستقیم نگهدارید. پنجه پا
رابه طرف بیرون بکشید.

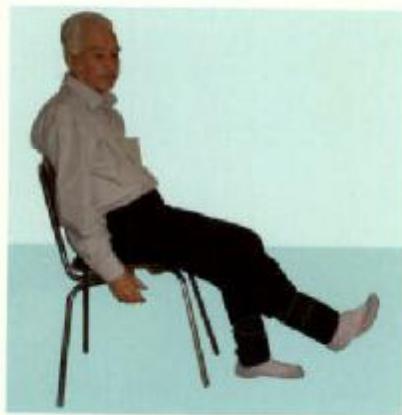


(۲)

سپس پنجه پا رابه طرف خودتان
خم کنید.
پارابه آهستگی پایین بیاورید.
حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
هنگام انجام این حرکت مفصل
ران یا کمر باید حرکت کند.



(۳)



حرکت غلط

درد زانو یک مشکل شایع است. ضعف عضلات ران یکی از علل آسیب دیدن مفصل زانو و ایجاد آرتروز و درد زانوست. این تمرین برای تقویت عضلات روی ران و تسکین دردهای زانو مفید است.

دو حرکت بعدی به وزنه احتیاج ندارد.

- در يک قدمی دیوار بایستید.

- کف دست ها را روی دیوار بگذارید.

- کف پاهای را روی زمین بگذارید.

- به آرامی آرنج ها را خم کنید سر را به دیوار نزدیک کنید. (حرکت خریدن روی دیوار)

- به حالت اول برگردید.

- این حرکت را ۵ بار انجام دهید.
- پس تدریج تعداد حرکات را افزایش دهید.

توجه داشته باشید که در حین انجام حرکت، نفس بکشید و مراقب باشید کمر و گردن شما خم نشود.



۷- به پشت بخوابید.

زانو ها را خم کنید و کف پاهای را روی زمین قرار دهید.
دست ها را در کنار گوش ها بدون تماس سر نگهدارید.
بدون خم کردن گردن، کتف را در حالی که به سقف نگاه
می کنید بالا بیاورید. به حالت اول برگردید.
این حرکت را ۳ تا ۵ بار انجام دهید. و بتدريج تعداد حرکات
را افزایش دهيد. در حین انجام حرکت نفس بکشيد. اگر اين
حرکت را صحیح انجام دهید، در ناحیه عضلات شکم، احساس
فشار می کنید.



اما اگر در ناحیه
گردن احساس درد ،
یا فشار کردید،
حرکت را اشتباه انجام
داده اید. فوراً انجام
حرکت را متوقف کنید.

سالمندان عزیز یکسری تمرینات دیگر که تمرینات تقویت کننده عضلات بدون وزنه نامیده می‌شوند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی‌کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمک می‌کند.

هر حرکت را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید.

دقت کنید در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنید.

نمونه هایی از تمرینات تقویت کننده عضلات بدون وزنه

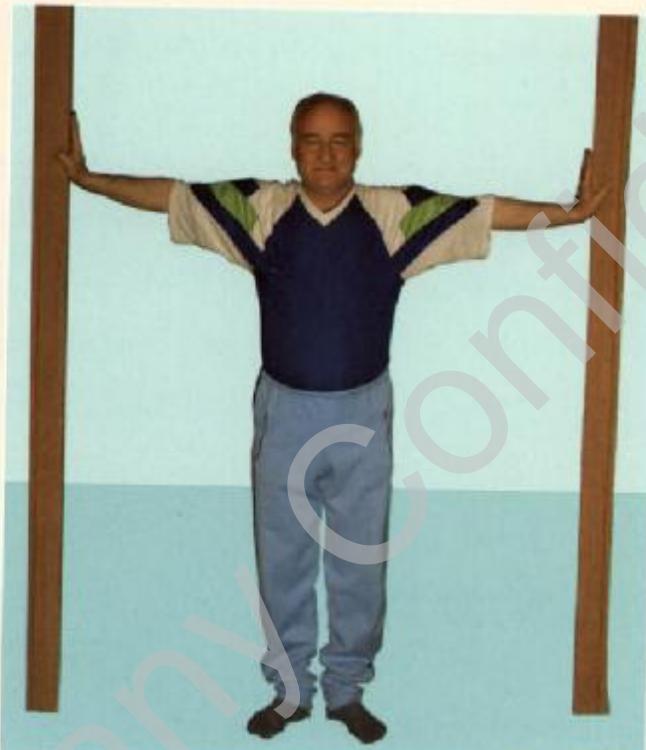
۱- روی زمین بنشینید، پاهای را دراز کنید. عضلات ران را سفت کنید.

از یک تا ده بشمارید، در حین انجام حرکت نفس بکشید، سپس عضلات را رها کنید.

دقت کنید که پشت شما صاف باشد. این حرکت برای تقویت مفصل زانو بسیار مفید است.



۲- در بین چارچوب یک درب بایستید.
دست های خود را در امتداد شانه ها به چارچوب تکیه داده
و از دو طرف به چارچوب فشار آورید. از یک تا ده
بشمارید و رها کنید. در حین انجام حرکت نفس بکشید.

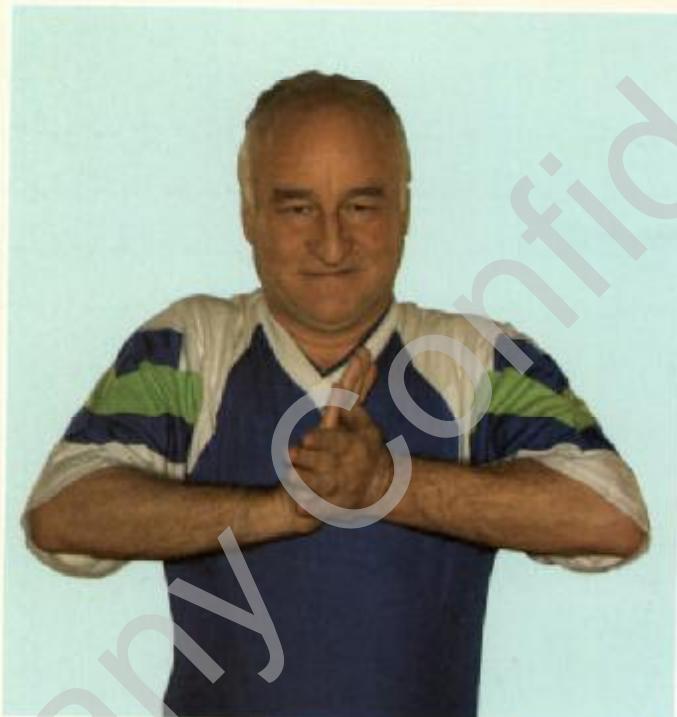


۳- صاف بتنشينيد.

کف دستها را به يكديگر چسبانده و فشار دهيد.

از يك تا ده بشماريد و رها کنيد.

در حین انجام حرکت نفس بکشيد.



۴- به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید (کف پا روی زمین باشد). دست هارا در طرفین بدن قرار دهید. عضلات شکم را منقبض کنید. سعی کنید کمر را به زمین بچسبانید.



از یک تا ده بشمارید و سپس رها کنید.

این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس کمری شان افزایش یافته است بسیار مناسب است، انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمرکمک می کند. انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده نیز می توانید انجام دهید.



انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمرکمک می کند.

با کمی دقت متوجه می‌شود که در بسیاری از ساعات روز بی‌حرکت هستید، مثلاً زمانی که حوصله انجام کاری را ندارید و دراز کشیده اید و یا زمانی که در پارک نشسته‌اید و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده اید و... به سادگی می‌توانید تمرينات تقویت کننده عضلات را انجام دهید.

مثالاً ب کمک دست‌ها از روی صندلی بلند شوید، و یا برای بلند کردن اجسام سنگین از یک دست به جای دو دست استفاده کنید. بر روی یک پا بایستید.

هنگامی که از پله‌ها بالا می‌روید نرده‌هارا فقط در حدی که تعادل حفظ شود بگیرید و به آهستگی وزن بدن خود را حین بالا و یا پائین آمدن از پله‌ها پائین بکشید. بسته‌ها را به آرامی پائین بیاورید. به جای آنکه اجسام را بکشید، آنها را به آهستگی بلند کنید.

برای بلند شدن از یک صندلی کوتاه یا کاناپه، روی آن سُرخورید. به هنگام نشستن با پنجه‌ها روی گف اتاق فشار وارد کنید. پنجه‌ها را روی کاناپه به هم قلاب کنید و بر حاليکه روی آن نشسته‌اید پاهای را به طرف بالا بکشید. در صفحه‌ها، از زمانیکه در انتظار نوبت هستید روی یک پا بایستید.

در حالت نشسته روی صندلی با ساعد و قسمت بالای بازو روی دست‌های آن فشار وارد کنید.

در حالت خوابیده یا دراز کشیده ساق پاهای را بهم فشار دهید.

در دوران سالمندی تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که شما هیچگونه دخالتی در آن ندارید، ولی برخی عوامل می‌توانند بروز سالمندی را به تعویق اندازند و یا از شدت تغییرات ایجاد شده در بدن بکاهند. تحقیقات تغذیه‌ای نشان داده است افرادی که از عمر طولانی تری برخوردارند دارای خصوصیات زیر هستند:

- هر روز بطور مرتب صبحانه می‌خورند.
 - در هر روزه حجم غذای کمی مصرف می‌کنند.
 - همواره وزن ثابتی دارند (تغییر وزنشان کمتر است).
 - میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.
 - چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف می‌کنند.
 - از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد، خودداری می‌کنند.
- علاوه بر این موارد عوامل ارثی و ژنتیکی، فعالیتهای بدنی منظم، اجتماعی پودن، معاشرتهای دوستانه و مسائل اقتصادی می‌توانند در افزایش طول عمر انسان مؤثر باشند.



هنگامی که سوار ماشین یا اتوبوس هستید شکم خود راسفت کنید.
در حالی که پشت میز نشسته اید دست ها را به صورتی که کف
آنها بالا باشد در زیر میز قرار دهید و به سمت بالا فشار بیاورید.
سر را برروی پشتی صندلی های بلند به عقب فشار دهید.
در هر زمانی نیز می توانید ورزش های کف لگن (انقباض معقد)
را انجام دهید.

خلاصه فصل دوم

امروزه تاثیر فعالیت بدنی منظم در پیشگیری یا متوقف کردن روند پیری ثابت شده است. تمرینات بدنی باعث افزایش حجم اکسیژن در قلب و ریه ها، افزایش استحکام عضلانی، تنظیم قند خون و فشار خون و نیز کاهش توده های چربی می شود. به ایجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس کمک می کند و حس شادابی و رضایت را در شما بوجود می آورد.

سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای تمرینات بدنی نیست.

پیاده روی ساده ترین تمرین بدنی برای دوره سالمندی است.

در جلد دوم کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم، به ارانه توصیه هایی برای بهتر شدن نحوه زندگی در دوره سالمندی می پردازیم. می خواهیم بدانید علاوه بر تغذیه و تمرینات بدنی، رعایت چه نکاتی در بهداشت و سلامتی شما موثر است.

منابع فارسی:

- ۱- اولین کنفرانس سالمندی در ایران (۱۳۷۹) ((مجموعه مقالات سالمندی (سه جلد))).
تهران: گروه بانوان نیکوکار با انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ۲- جدول ترکیبات مواد غذایی (۱۳۷۸) ترجمه آریو موحدی و رویا رosta. انتشارات تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور.
- ۳- جزویه «ورزش سالمندان»، (۱۳۷۹) اداره کل بهداشت خانواده وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.
- ۴- غفاریور، معصومه و همکاران راهنمای مقیاس‌های خانگی، ضوابط تبدیل و درصد خوراکی مواد غذایی (۱۳۷۸)، ناشر: نشر علوم کشاورزی.
- ۵- فربیا کلاهدون، پرستاری (۱۳۸۳) «تغذیه سالمندان در سلامت و بیماری»، دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت
- ۶- میرمیران، پروین- اصول تنظیم برنامه‌های غذایی (۱۳۸۰)- بنیاد امور بیماریهای خاص، تهیه شده در مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.
- ۷- مجموعه آموزشی سلامت سالمندان، جزویه مربی، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان، ۱۳۸۲.
- ۸- بیماریهای دوران سالمندی، تالیف، دکتر غلامرضا عسگری فر، ۱۳۸۰.
- ۹- راز سلامتی فراورده‌های سویا، تدوین دکتر مصطفی مظاہری تهرانی، مهندس امیر قندي، ۱۳۸۵.
- ۱۰- مقاله مشکلات تغذیه‌ای و رژیم غذایی در دوره سالمندی و مراقبتهای پرستاری- پروین دهیزگی- ۱۳۸۳.
- ۱۱- جلد اول شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (تغذیه و ورزش) دکتر مینا مجد، دکتر عظیم السادات عظیمی، ۱۳۸۳.
- ۱۲- راهنمای نارسایی قلبی برای شما، دکتر طاهره سموات، علیه حجت زاده، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماریها، ۱۳۸۳.
- ۱۳- راهنمای فعالیت بدنسی، دکتر طاهره سموات، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماریها، ۱۳۸۲.

منابع لاتين:

1. Article " Aging and Nutrition ". <http://www.Who. int/ net/ age.htm>
2. Basmajing, Johnv-(1994) " Therapeutic ". Baltimore & Wiilliams.
3. Bonita, Ruth.(1998) " Women, Ageing and Health ". Achieving health across the life span.
4. Hazel Heath, Irene schofield(1999) " Healthy Ageing ", Mosby.
5. L. kathleen Mahan, Sylvia Escott - stump (2000). " FOOD, NUTRITION & DIET THERAPY ". saunders copmany.
6. Maria A. Fiatarone Singh, M.D. (2000). " Exercise, Nutrition, and older Women ". CRC press.
7. WHO - (2002) " Guidelines for Healthy Ageing " World Health Organization.
8. WWW. nia. Nih. Gov/ exercise book.
9. Krauses Food, Nutrition, & Diet Terapy, 11th edition (2004).
10. Health promotion board - elderly - (2005).
11. The Canadian Journal of CME / Agust (2004).
12. Vijal parikh. BioNB 421 student webpage (2005).
13. The Physician and sport medicine Decreaoed mobility in the elderly (2007).
14. American Family physician-Volume 65 (2004).
15. Importance of physieal Activity for the Elderly (2007).
- 16.The merck manual of Geriatrics, ch 31, Exercise (2005).