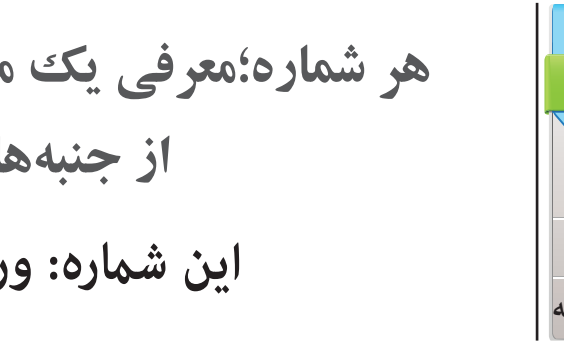




تاریخ
۲۲
اسفند
۱۴۰۳
چهارشنبه



هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: ورزش و سالمندی

چیزهایی که هر سالمندی درباره ورزش باید بداند!



فعالیت‌های انعطاف پذیری شامل تمرینات کششی و نرمشی ملایم است که به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر حرکت کنید. چنین ورزش‌هایی شامل موارد زیر است:

یوگا
تایچی
پیلاتس
رقصیدن

سعی کنید هر روز چند تمرین کششی انجام دهید. حتی می‌توانید هنگام تماشای تلویزیون یا منتظر به جوش آمدن کتری بدن خود را کشش دهید.

۴. حرکات تعادلی

ورزش سالمندان می‌تواند شامل فعالیت‌هایی برای ایجاد و حفظ تعادل شود، به این هدف که از سقوط و افتادن پیشگیری کنید. تمرینات زیر شما را به این هدف نزدیک می‌کند:

تای چی
یوگا

به یاد داشته باشید، می‌توانید خارج از باشگاه یا کلاس ورزش کنید. همچنین ابزارهای و برنامه‌های تناسب اندام آنلاینی وجود دارد که می‌توانید در خانه از آنها استفاده کنید.

حتی افرادی که تحرک کمتری دارند یا دارای معلولیت هستند هم می‌توانند ابزارهایی برای فعال ماندن پیدا کنند. فقط کافیست یک برنامه تخصصی داشته باشید تا محدودیت‌های شما در آن لحاظ شده باشد.

ورزش سالمندان باید هر روز حدود ۳۰ دقیقه یا شدت متوسط باشد. ورزش با شدت متوسط کمی احساس به نفس نفس افتادن را در شما ایجاد می‌کند، اما همچنان باید بتوانید راحت صحبت کنید. انواع مختلف فعالیت بدنی (قدرتی-هوازی-کششی) را در برنامه روزانه خود بگنجانید؛ زیرا داشتن تنوع باعث می‌شود که به مرور زمان راحت‌تر به آن پایبند باشید.

تمرینات خطرناک برای سالمندان

درست است که تمام مراکز بهداشتی و سلامتی مدام همه مردم را به ورزش تشویق می‌کنند، اما ورزش‌هایی هم وجود دارد که باید با احتیاط به سالمندان توصیه شود یا حتی برایشان ممنوع شود. یوگا و تمرینات پیلاتس سبک، از جمله فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند به افراد مسن کمک کنند تا عضلات و استخوان‌های خود را قوی نگه دارند.

با این حال، آگاهی از تمریناتی که عموماً برای افراد مسن خطرناک تلقی می‌شوند، بسیار مهم است. در اینجا شش مورد از ورزش‌های نامناسب برای سالمندان را نام می‌بریم.

۱. **دویدن در مسافت‌های طولانی**

ظرفیت هوازی بدن به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد. اما دویدن در مسافت طولانی معمولاً به افراد مسن، به‌ویژه کسانی که سابقه بیماری‌های تنفسی دارند، توصیه نمی‌شود. این نوع ورزش حتی می‌تواند خطرآفرین باشد. جایگزین‌های ایمن برای چنین ورزشی عبارتند از:

دویدن متوسط در فواصل کوتاه‌تر

پیاده روی سریع

دویدن سبک

شنا

برخی از افراد مسن، ممکن است که برای ایمن بودن حین ورزش به کمک نیاز داشته باشند. اگر عزیزان سالخورده شما برای مدیریت کارهای روزمرشان یا انجام ورزش به کمک نیاز دارد، حتماً به آنها کمک کنید و اجازه ندهید این موضوع، جلوی ورزش سالمندان را بگیرد.

۲. **دویدن – بالا رفتن از پله**

تعادل به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد، بنابراین احتمال زمین خوردن وجود دارد و این خطر حین ورزش‌هایی که نیاز به تعادل دارند بیشتر می‌شود. بنابراین سالمند شما نیازی نیست و اصولاً نباید مشغول ورزش‌هایی شود که ممکن است سقوط کند. به طور مثال پله نوردی، صخره نوردی، دویدن، بالا رفتن مکرر از پله‌ها و درکل انجام چنین ورزش‌هایی می‌تواند برای لگن، زانو و مچ پای شما سخت باشد. همان گروه های عضلانی را می‌توان با ورزش‌های زیر و به صورت ایمن هدف قرار داد:

پیاده روی تند

پیلاتس سبک

تمرین با دوچرخه ثابت

۳. **هوازی شدت بالا مثل هیت**

پیاده‌روی، ایروبیک در آب، پیلاتس و دوچرخه‌سواری نمونه‌هایی از فعالیت‌های ایمن هوازی کم‌تأثیر برای سالمندان هستند. چیزی که افراد

مسن باید از آن اجتناب کنند، تمرینات کاردیو شدت بالا یا تمرینات هوازی طاقت فرسا و شدید است، چنین ورزشی علاوه بر فشار بیش از حد بر قلب و ریه‌ها، خطر آسیب دیدگی را نیز افزایش می‌دهد. بنابراین هوازی شدت بالا نباید شامل ورزش سالمندان شود و سالمندان باید از تمرینات تناوبی با شدت بالا اجتناب کنند.

۵. **پس و پا کرانچ**

این دو تمرین باشگاهی به طور بالقوه برای سالمندان خطرناک هستند، زیرا ستون فقرات تحتانی را برای مدت طولانی در وضعیتی غیرطبیعی قرار می‌دهند. این حالت، خطر ابتلا به مشکلات طولانی مدت با آسیب دیسک‌های ستون فقرات یا تحریک عصب سیاتیک را افزایش می‌دهد.

گزینه‌های امن‌تر برای سالمندان عبارتند از:

تمرینات پایین تنه با باند مقاومتی

تمرینات پلاتک در راندهای کوتاه

تمرینات سبک و ساده پیلاتس

صفحه
۶
شماره
۴۱۶۰
سال
سی ام

سلامت



اهمیت، فواید و بهترین تمرینات ورزشی برای زنان میانسال



سایت دکتر مهرداد مددی می‌نویسد: ورزش یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های جسمانی است که در هر سنی می‌تواند به بهبود سلامت و افزایش کیفیت زندگی کمک کند. برای زنان میانسال، که معمولاً در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی قرار دارند، ورزش نقش حیاتی در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن ایفا می‌کند. در این سنین، بدن زنان تغییرات فیزیولوژیکی مانند کاهش توده عضلانی، افزایش چربی بدن، و تغییرات هورمونی را تجربه می‌کند. از این رو، ورزش می‌تواند در تقویت استخوان‌ها، حفظ وزن سالم، بهبود وضعیت روحی و جلوگیری از بیماری‌های مختلف بسیار مفید باشد.

این مقاله به بررسی اهمیت ورزش برای زنان میانسال، فواید آن، و بهترین ورزش‌ها و تمرینات مناسب برای این گروه سنی می‌پردازد. همچنین نکات مهمی را در مورد نحوه انجام ورزش‌ها، تعداد جلسات، و میزان شدت هر تمرین برای زنان میانسال بررسی خواهد کرد.

اهمیت ورزش برای زنان میانسال

در دوران میانسالی، بدن زنان با تغییرات فیزیولوژیکی مختلفی روبه‌رو می‌شود. این تغییرات شامل کاهش سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون، کاهش توده عضلانی، افزایش چربی بدن، و تغییرات در ساختار استخوان‌ها هستند. ورزش می‌تواند به جلوگیری یا کاهش بسیاری از این تغییرات کمک کند و سلامت کلی زنان را بهبود بخشد. در ادامه به برخی از مهم‌ترین دلایل اهمیت ورزش برای زنان میانسال اشاره خواهیم کرد:

۱- **حفظ سلامت قلب و عروق**

در دوران میانسالی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا می‌توانند به تقویت قلب و ریه‌ها کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهند. همچنین ورزش به کاهش فشار خون، کاهش سطح کلسترول و بهبود گردش خون کمک می‌کند.

۲- **تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان**

با گذشت زمان، تراکم استخوان‌ها کاهش می‌یابد و زنان میانسال بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان قرار می‌گیرند. ورزش‌های مقاومتی مانند وزنه‌برداری و تمرینات تحمل وزن مانند پیاده‌روی و دویدن می‌توانند به تقویت استخوان‌ها کمک کنند و از پوکی استخوان جلوگیری کنند.

۳- **کنترل وزن و کاهش چربی بدن**

در دوران میانسالی، متابولیسم بدن کاهش می‌یابد و بسیاری از زنان با افزایش وزنه مواجه می‌شوند. ورزش‌های ترکیبی که شامل تمرینات هوازی و مقاومتی هستند، می‌توانند به سوزاندن چربی، افزایش متابولیسم و حفظ وزن سالم کمک کنند.

۴- **کاهش استرس و اضطراب**

در دوران میانسالی، بسیاری از زنان با استرس‌های مختلف زندگی مانند تغییرات هورمونی، مسائل خانوادگی و شغلی، و نگرانی‌ها مواجه می‌شوند. ورزش می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. فعالیت‌های ورزشی مانند یوگا، پیاده‌روی یا شنا می‌توانند به تقویت روحیه و کاهش سطح هورمون‌های استرس‌زا مانند کورتیزول کمک کنند.

۵- **بهبود خواب**

ورزش منظم می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. بسیاری از

۲۷ اصل برای ورزش در دوران سالمندی

کنند.

۱۳) انعطاف پذیری، توانایی حرکت اندام‌ها و بخش‌های متحرک بدن در دامنه حرکتی مفصل است. با افزایش سن، اهمیت انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود. از دست دادن انعطاف‌پذیری، بیشتر کارکردهای مورد نیاز زندگی روزمره را مختل می‌کند.

حرکاتی مانند خم شدن، بالا بردن وجلو بردن دست‌ها، راه رفتن و از پله بالا رفتن، دشوار می‌شود.
۱۴) حرکات کششی را باید همیشه به آرامی انجام دهیم. کشش باید فقط تا جایی باشد که در عضلات مربوط احساس کشش کنیم و هیچ‌گاه تا آستانه درد در مفصل و اطراف آن پیش نرویم.

۱۵) تمرینات قدرتی به دو صورت انجام می‌شود: با وزنه، بی‌وزنه.

۱۶) تمرینات قدرتی با وزنه، درابتدا با وزنه‌های سبک و به دفعات انجام می‌شود و زمانی که حرکت آسان شود، وقت آن رسیده که بر سنگینی وزنه افزوده شود و بهتر است ابتدا تعداد تکرارها و بعد از آن میزان وزنه افزایش یابد.
۱۷) تمرینات قدرتی بدون وزنه، متداول‌تر است که حرکت شنا رفتن روی زمین وحرکت شکم (بلند کردن کتف‌ها از زمین در حالت خوابیده یا زانوی خم) از رایج‌ترین ورزش‌ها در همین زمینه است.
۱۸) بهتر است سالمندان برای شنا رفتن روی زمین زانوهای خود را هم بر زمین بگذارند تا حرکت برایشان آسان شود و به مهره‌های کمرشان فشار وارد نشود.

۱۹) بین ورزش‌های کشیدنی و ورزش‌های هل‌دانی تعادل برقرار کنید.

۲۰) حرکت را در محدوده حرکتی کامل، موجود و بدون درد انجام دهید.

۲۱) هر دو نوع ورزش‌های برداشتن اشیا و گذاشتن اشیا را در برنامه خود بگنجانید.
۲۲) ورزش‌هایی با شدت متوسط را در نوبت‌هایی که در آنها حداقل ۸ تا ۱۳ تکرار وجود دارد، انجام دهید.

۲۳) حداقل یک نوبت از ورزش‌هایی را که در آنها هشت تا ۱۳ تکرار وجود دارد، انجام دهید.

۲۴) سرعت حرکات باید از آهسته تا متوسط باشد (حرکت سریع، ممنوع!) و حرکات را به صورت ریتمیک، کنترل شده و غیرانفجاری انجام دهید.

۲۵) 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).

۲۶) بین نوبت‌ها استراحت‌های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای بگنجانید.

۲۷) در صورتی که بیش از یک تا دو هفته وقفه در برنامه ورزشی‌تان به وجود آمد، شدت و حجم ورزش را کم کنید.

بیماری قلبی

دیابت نوع ۲

کلسترول بالا

فشار خون بالا

برخی از انواع سرطان

مشکلات استخوانی، از جمله پوکی استخوان

ورزش سالمندان چه تاثیری در بهبود زندگی دارد؟

داشتن فعالیت بدنی و تحرک کافی می‌تواند از طریق روش‌های زیر مستقیماً بر سطح زندگی شما تاثیر بگذارد و حال کلی شما را بهتر کند.

افزایش انرژی

بهبود خلق و خوی

بهبود کیفیت خواب

کاهش سطح استرس و اضطراب

کاهش درد ناشی از عارضه‌هایی مانند آرتрит از طرفی، گذراندن زمان زیادی در حالت نشسته (بی تحرک) ممکن است خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهد. بنابراین از انجام ورزش سالمندان و فعالیت بدنی کافی غافل نشوید. حتی چند دقیقه پیاده روی یا انجام حرکات کششی هم می‌تواند بسیار مفید باشد.

آیا فعالیت بدنی می‌تواند روند پیری را “آهسته” کند؟

انجام برخی از انواع فعالیت‌های بدنی، مانند تمرینات مقاومتی و تمرینات انعطاف پذیری، می‌توانند تغییرات بدنی ناشی از افزایش سن را به تعویق بیندازند.

اکثر افراد با افزایش سن مقداری توده عضلانی، تراکم استخوان و انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهند. مشکلات مزمن سلامتی نیز می‌تواند به ضعف و تحلیل رفتن سلامتی و تراکم استخوان دامن بزند. یادتان باشد که فعالیت بدنی باعث بهبود سلامت کلی، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و کاهش ضعف شما می‌شود. این به این معنی است که فعال ماندن به شما کمک می‌کند طولانی‌تر و با کیفیت زندگی بهتر، زندگی کنید.

فواید ورزش برای سالمندان و افراد مسن

همان‌طور که گفتیم همیشه ورزش برای همه سنین می‌تواند سودمند باشد. ورزش سالمندان هم فواید زیادی دارد، از جمله:

قدرت شما را بهبود می‌بخشد؛ این امر به شما کمک می‌کند تا همواره مستقل بمانید و نیازی به کمک دیگران در انجام کارهای‌تان نداشته باشید؛

از بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت یا پوکی استخوان پیشگیری می‌کنند؛

ممکن است عملکرد شناختی (نحوه عملکرد مغز شما) را بهبود بخشد؛ می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد و با افسردگی مبارزه کند؛ تعادل شما را بالا می‌برد و از سقوط و افتادن جلوگیری می‌کند؛

به شما انرژی بیشتری می‌دهد.

مناسب‌ترین ورزش برای سالمندان

ورزش سالمندان شامل تمرینات سبک‌تری می‌شود که کوچک‌ترین آسیبی به همراه نداشته باشد. چهار نوع اصلی فعالیت بدنی وجود دارد که برای افراد در هر سنی مهم است.

۱. **ورزش‌های هوازی سبک**

فعالیت‌های تناسب اندام قلبی عروقی (هوازی) به سلامت قلب و ریه‌های شما کمک می‌کند. این ورزش‌ها شامل موارد زیر می‌شود و بهتر است در انجام آن‌ها احتیاط کنید و فشار زیادی به خود نیاورید.

دوچرخه سواری

پیاده روی

رقصیدن

ایروبیک

تنیس

شنا

کارهای خانه مانند باغبانی و نظافت نیز می‌تواند یک تمرین هوازی عالی باشد. فعالیت‌هایی مانند شنا هم برای افرادی که انجام حرکات معمول به دلیل عارضه‌هایی مثل آرتروز برایشان دردناک است، مفید خواهد بود.

۲. **ورزش‌های قدرتی و مقاومتی**

فعالیت‌های قدرتی به عضلات و استخوان‌های شما کمک می‌کند تا قوی بمانند. تمرینات قدرتی و بدنسازی در سنین بالا به ویژه در افزایش تراکم استخوان و کاهش خطر زمین خوردن در افراد مبتلا به پوکی استخوان مفید است. ورزش سالمندان و این تمرینات شامل موارد زیر می‌شود:

تمرین با وزنه

تمرین مقاومتی با وزن بدن

بلند کردن و حمل کردن (به عنوان مثال، مواد غذایی یا کودکان کوچک)

سعی کنید ۲ تا ۳ بار در هفته تمرینات قدرتی و عضله‌سازی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. پیشنهاد می‌کنم یک برنامه ورزشی اختصاصی بگیرید و با آن ورزش کنید. فیثنیم مطابق با شرایط بدنی و هدف شما، برای‌تان یک برنامه ورزشی مناسب و اصولی طراحی می‌کند.

۳. **حرکات کششی و نرمشی**