

مقدمه:

۵- سعی کنید با دوستانتان و به صورت گروهی و دسته جمعی تمرینات را انجام دهید.

قبل از انجام تمرینات بدنی به نکات زیر توجه

نمایند:

۱- در هوای سرد، ابتدا ماهیچه های خود را گرم کنید. بدین شکل که قبل از بیرون رفتن از خانه، برای گرم شدن اولیه، راه رفتن سبک و یا تکان دادن دست ها و بازوها را امتحان کنید و برای سرد کردن انجام حرکات تمرینی ملایم و حرکات کششی سبک در طول تمرین که در پایان جلسه انجام می شود. این تمرینات می تواند ۳ تا ۱۰ دقیقه طول بکشد (هدف از انجام تمرینات این است که ضربان قلب و تنفس شما عادی شود و آرامش به ذهن و بدنتان باز گردد).

۲- در هوای بسیار گرم و بسیار سرد تمرین نکنید. رطوبت زیاد هوائ نیز می تواند مشکل ساز باشد. احتیاط کنید.

۳- در هنگام آلودگی هوا از انجام تمرینات در هوای آزاد و آلوده خودداری کنید.

۴- از مایعات زیاد (آب معمولی و آبمیوه طبیعی) در هنگام ورزش در محیط گرم استفاده کنید (هر ۲۰ دقیقه یک لیوان آب بنوشید).

۵- از لباس، جوراب، کفش مناسب و کاملاً اندازه خود استفاده کنید.

۶- علائم گرما زدگی از قبیل (ضعف و بیحالی، سردرد، سیاهی رفتن چشم ها) و سرما زدگی مانند (احساس سرما، لرز و تغییر رنگ اندامهای انتهایی) را بشناسید تا بتوانید در صورت ابتلا به آن، فوراً کمک بخواهید.

۷- در مسیرهای ایمن تمرینات بدنی داشته باشید.

توصیه های لازم درباره انتخاب نوع فعالیت

بدنی

۱- فعالیت هایی مانند پیاده روی، حرکات کششی یا دوچرخه سواری (در صورت نداشتن مشکل مفاصل مانند زانودرد)، گزینه های مناسبی برای کنترل وزن شما هستند.

۲- فعالیتی را که متناسب با سبک زندگی شماست انتخاب کنید. (پیاده روی-باغبانی، شنا، دوچرخه سواری، یوگا).

۳- اگر در ابتدای کار هستید، انجام فعالیت هایی مانند دویدن، ممکن است خارج از توان شما باشد، پس یک فعالیت سبک تر انتخاب کنید.

۴- اگر در کودکی از فعالیت بدنی خاصی مانند دوچرخه سواری لذت می بردید، در صورت امکان همان فعالیت یا مشابه آن را مجدداً انجام دهید.



امروزه تاثیر تمرینات و 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 قدرت عضلانی، تنظیم قند خون و نیز کاهش توده های چربی می شود. توصیه به انجام فعالیت بدنی برای هرسن و سالی می تواند مفید باشد. به یاد داشته باشید که هیچوقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست.

توصیه های مهم برای فعالیت بدنی سالمندان

۱- یک محیط ایمن برای فعالیت بدنی خود انتخاب کنید. محیط های با سطوح لغزنده یا دارای روشنایی کم، می تواند برای شما خطرناک باشد.

۲- اگر دارای بیماری زمینه ای (فشارخون، دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی) هستید، فعالیت بدنی مناسب می تواند از عوارض این بیماریها جلوگیری کند.

۳- در صورت تأیید پزشک، از فعالیت های بدنی با شدت بالا و منظم برای بهبود ظرفیت قلبی- ریوی و آمادگی جسمانی خود استفاده کنید.

۴- فعالیت بدنی می تواند در بهبود تعادل شما مؤثر باشد. اگر در حفظ تعادل مشکل دارید، از یک وسیله حمایتی مانند نرده، دستگیره یا صندلی در کنار خود استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

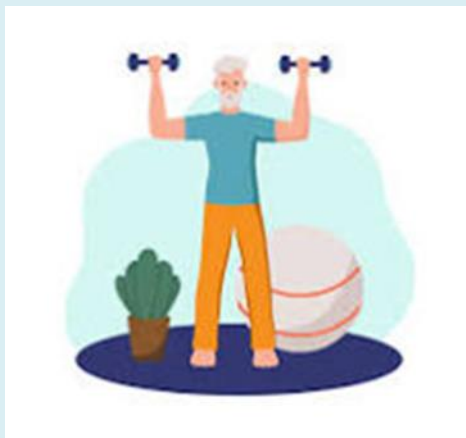
شاهرود

معاونت بهداشتی

نکات کلیدی برای فعالیت بدنی در

سالمندان

(ویژه سالمندان)



تهیه کننده :
پهارة عامری - کارشناس سالمندان

کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



۵- سعی کنید کفشی را انتخاب کنید که بین انگشت شست پا و سر پنجه کفش حداقل ۱/۵ سانتی متر (تقریباً به اندازه عرض انگشت اشاره دست) فاصله باشد.



توصیه می شود همه سالمندان، تا حد ممکن از بی تحرکی اجتناب کنند. داشتن تحرک بدنی کم بهتر از بی تحرکی است

و هر چه افراد از نظر بدنی فعال تر باشند، منافع سلامت در آنان بیشتر است.

منبع : راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندان پائیز

۱۴۰۳

۸- اگر دارویی مصرف می کنید حتماً با پزشک خود در مورد تمرینات بدنی مشورت نمایید، چون ممکن است تمرینات بدنی و دارو بر یکدیگر تاثیر داشته باشند.

انتخاب کفش مناسب برای ورزش



۱- بر اساس نوع فعالیتی که قصد انجام آن را دارید، کفش خود را انتخاب کنید. مثلاً برای پیاده روی کفش مخصوص پیاده روی و برای کوهنوردی، کفش مخصوص کوهنوردی استفاده کنید و در هنگام امتحان کردن کفش حتماً جوراب به پا داشته باشید.

۲- مطمئن شوید کفشی که انتخاب کرده اید، کاملاً اندازه پای شماست.

۳- به دلیل وجود مشکلات تعادلی در دوره سالمندی، از پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودداری کنید.

۴- بهتر است کفی کفش خود را صاف، بدون لغزندگی، در قسمت جلوی پا پهن تر، با ضخامت پاشنه ای مناسب، فضای کافی برای انگشتان و دارای یک بخش راحت برای قوس کف پا انتخاب کنید.