



### فواید ورزش در سالمندان

معاونت درمان دانشکده علوم پزشکی مراغه

اداره پرستاری

### 10- بهبود وضعیت قلبی عروقی با ورزش در دوران سالمندی

ورزش با کاهش خطر و ریسک بیماری های قلبی به حفظ سلامت قلب و سیستم قلبی عروقی کمک می کند.

برای این سنین فعالیت هایی را طراحی کنید که متناسب با سن و سال فرد قابلیت اجرا داشته باشد و حتی الامکان ساده، انعطاف پذیر و قابل تکرار باشد



پیاده روی ساده ترین و بهترین ورزش برای دوره سالمندی می باشد

با تشکر و خسته نباشید

منبع: مجله علم و ورزش

### ۷- اهمیت ورزش در دوران سالمندی با افزایش روحیه

ورزش باعث کاهش بروز افسردگی و افزایش اعتماد به نفس می شود، ورزش باعث احساس موفقیت در سالمندان می گردد

### ۸- کمک به پیشگیری و تنظیم دیابت

مطالعات نشان داده است که فعالیت های بدنی مانند ورزش ایروبیکی می تواند ابزار مهمی جهت پیشگیری و درمان دیابت غیر وابسته به انسولین باشد

### ۹- انعطاف پذیری و بهبود حرکت و عملکرد مفاصل بدن در دوران سالمندی

در فعالیت های فیزیکی که بدن نیاز به طیف گسترده ای از حرکت ها دارد، ورزش باعث افزایش انعطاف پذیری بدن می شود. همچنین گردش خون نیز افزایش می یابد.



این نکته می تواند منجر به کاهش درصدی از کل چربی بدن شود



#### ۴- افزایش تعادل بدن

افراد سالمند در گذر عمر رفته رفته کاهش طبیعی در تعادل و هماهنگی بدن پیدا می کنند. این وضعیت با فعالیت ورزشی به تعویق می افتد و حتی با کسب قدرت مناسب و افزایش تعادل مانع افتادن و زمین خوردن آن ها شود

#### ۵- ایجاد یک حس اجتماعی و یا احساس تعلق داشتن

بسیاری از افراد وقتی که سن آن ها رو به سالمندی می رود خانه نشین می شوند. ورزش روابط اجتماعی را در بسیاری از سالمندان بالا می برد. در ضمن دوستی های جدید نیز در ورزش های گروهی به آن ها انگیزه می دهد

#### ۶- بهبود عملکرد ریوی

فعالیت های فیزیکی باعث افزایش قدرت قفسه سینه شده و در نتیجه عملکرد ریه را بهبود می بخشد

در این مطلب به ۱۰ دلیل مهم که چرا سالمندان باید ورزش کنند می پردازیم :

#### ورزش در دوران سالمندی :



#### ۱- افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان

ورزش با افزایش استحکام استخوان، شروع پوکی استخوان را به تأخیر می اندازد.

#### ۲- بهبود خود باوری و ایجاد حس استقلال

یکی از نگرانی های مهم در افراد مسن از دست دادن کنترل، وابستگی و یا تحمیل شدن به دیگران می باشد. ورزش کمک می کند تا افراد مسن، ظرفیت بیشتری برای انجام فعالیت های روزمره ی زندگی داشته باشند

۳- **افزایش متابولیسم بدن :** انجام تمرین های قدرتی عضلانی، سوخت و ساز و متابولیسم بدن را افزایش می دهد

سالمندی پدیده طبیعی است که به مرور زمان با تغییرات فیزیولوژیک همراه است روند این تغییرات در افراد مختلف یکسان است ولی سرعت انجام آن متفاوت است .

در واقع پیری کاهش قوای روانی و جسمی است که در اثر گذشت زمان روی می دهد و یک فرآیند طبیعی از تغییرات مربوط به زمان است که با تولد شروع شده و در سراسر زندگی ادامه می یابد.

دوران پس از ۶۰ سالگی را دوران سالمندی مینامند.

آنچه مسلم است از سالمندی نمی توان پیشگیری کرد و همگان را شامل میشود. لیکن با مراقبت و مواظبت میتوان از معلولیت های ناشی از آن جلوگیری و یا آنها را به تعویق انداخت.



#### ورزش در سالمندان :

ورزش در سالمندی از اهمیت بالایی برخوردار است فعالیت ورزشی در سالمندان گذشته از اینکه موجب حفظ تحرک و استقامت و کاهش بروز بیماری ها می شود باعث نشاط و ایجاد نیروی جوانی و همچنین برخورداری از یک زندگی سالم می شود