



### فعالیت بدنی در دوران سالمندی (۱)

**فعالیت بدنی چیست؟** به هرگونه حرکت بدن که توسط ماهیچه ها تولید می شود و در مقایسه با حالت استراحت، با مصرف انرژی بیشتری همراه است فعالیت بدنی گفته می شود .. فعالیت بدنی میتواند به صورت حرکات منظم و برنامه ریزی شده (مانند پیاده روی، انواع نرمشها و ورزشها) و یا به شکل فعالیتهای روزمره زندگی (مانند انجام کارهای خانه، بال و پایین رفتن از پله، شستن حیاط و خودرو و باغبانی باشد .

**فعالیت بدنی با ورزش متفاوت است** ورزش نوعی فعالیت بدنی سازمان یافته است که با هدف بازی و سرگرمی، توانایی بیشتر، تندرستی و یا تناسب بدنی، به صورت حرکات منظم، مکرر و برنامه ریزی شده انجام می شود. به عبارت دیگر، هر ورزشی فعالیت بدنی تلقی می شود، ولی همه فعالیت های بدنی در گروه ورزش قرار نمی گیرند .

**فعالیت بدنی چه تأثیراتی بر سلامت سالمندان دارد؟** با آن که انجام فعالیت بدنی منظم در سالمندان میتواند با محدودیت ها و مشکلاتی همراه باشد، ولی اثرات سودمند حاصل از آن در افزایش طول عمر ، کاهش ابتلا به بیماریها و عوارض ناشی از آنها قابل توجه است. این تأثیرات را می توان از جنبه های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی به صورت زیر برشمرد:

#### الف- فواید جسمی فعالیت بدنی

به تأخیر انداختن پدیده پیرشدن و کندکردن تغییرات سالمندی؛ بهبود عملکرد قلب و ریه ها - جلوگیری از رسوب چربی در داخل رگها و کاهش خطر سکته قلبی و مغزی، تنظیم فشارخون بدن و پیشگیری از فشارخون بالا-کاهش چربی های بد خون و افزایش چربی خوب در بدن ، پیشگیری از ابتلا به دیابت، کنترل بهتر قند خون و کاهش نیاز به انسولین و دارو در بیماران دیابتی ،افزایش حرکات روده، آسان کردن حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست مزمن ، کاهش و کنترل وزن بدن و پیشگیری از چاقی - تقویت ماهیچه ها و جلوگیری از تحلیل و کاهش حجم توده عضلانی که در صورت نداشتن فعالیت بدنی، با افزایش سن تحلیل و کاهش حجم توده عضلانی رخ می دهد

پیشگیری از ساییدگی و التهاب مفاصل - افزایش توده استخوانی در بدن و جلوگیری از پوکی استخوان

کاهش خطر زمین خوردن و آسیب های ناشی از آن - پیشگیری از افت عملکرد و بهبود محدودیتهای عملکردی  
پیشگیری از بروز سرطانهای شایع از جمله سرطان روده بزرگ، پستان، رحم و پروستات

### **ب- فواید روانی فعالیت بدنی**

پیشگیری از اضطراب و افسردگی و ایجاد نوعی احساس آرامش در فرد - کاهش فشار روانی و افزایش توان مقابله با فشارهای زندگی

بهبود روحیه و خلق و خو - بهبود وضعیت شناختی و کند کردن کاهش قدرت پردازش مغز و جلوگیری از آلزایمر -  
بهبود اختلال خواب، تسهیل در روند به خواب رفتن و جلوگیری از بیدار شدن های مکرر در خواب.



### **پ- فواید اجتماعی فعالیت بدنی**

افزایش استقلال و اعتماد به نفس و کمک به ایفای نقش فعال در جامعه - کمک به تشکیل گروه های اجتماعی و گسترش روابط دوستانه

گسترش ارتباط بین نسلها و حذف افکار کلیشه ای منفی درباره سالمندان - بهبود توان عملکردی در محیط کار و تفریح .

### **خطرات فعالیت بدنی در سالمندان ،**

با وجود اثرات مثبت فعالیت بدنی در سالمندان انجام برخی فعالیت ها ممکن است محدودیتهای و خطراتی داشته باشد. این خطرات با وضعیت جسمی فرد، وجود بیماری یا ناتوانی زمینه ای و نیز خطرات ذاتی فعالیت بدنی ارتباط دارد. ویژگی های دوره سالمندی مانند: کاهش بینایی یا شنوایی، افت توان جسمی، کندی تصمیم گیری و عوارض ناشی از مصرف داروها ممکن است باعث بروز آسیب و یا تشدید مشکلات موجود، حین یا بعد از فعالیت بدنی شود. در سالمندان مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب، انجام فعالیت بدنی غیراصولی و بدون نظر پزشک، می تواند منجر به سکته قلبی شود. سالمندانی که خارج از خانه به فعالیت بدنی شدید می پردازند (مانند دویدن و ورزش صبحگاهی در

پارکها ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند، از این رو لازم است سالمندان دارای بیماری های زمینه ای برای کاهش خطرات ناشی از فعالیت بدنی قبل از شروع ورزش و یا افزایش سطح فعالیت بدنی حتما با پزشک خود مشورت کنند.

**—سلامت سالمندان**