

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

۱

تغذیه و تمرینات بدنی

مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراہانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق



راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی



تغذیه و تمرینات بدنی

مؤلفین:

دکتر سهیلا خوشبین

دکتر آوات غوثی

دکتر عالیہ فراہانی

دکتر محمد اسماعیل مطلق

زیر نظر:

دکتر سید مؤید علویان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

اداره سلامت سالمندان

۱۳۸۶

عنوان و نام پدید آور: تغذیه و تمرینات بدنیا مولفین سهرابا خوشبین...

او دیگران.

مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ هـ.

فرمست: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی ج. ۱.

شابک: 978-964-6711-74-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه (۱۴۳-۱۴۴).

موضوع سالمندان- راه و رسم زندگی.

موضوع سالمندان- تغذیه.

موضوع ورزش برای سالمندان.

شناسه افزوده: خوشبین، سهرابا

شناسه افزوده: راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی ج. ۱.

رده بندی کنگره: ج. ۱: ۶۹/۲ BJ

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۴۸+۸۴۹

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵-۵۰۵۶۴



کتاب

راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی (تغذیه و تمرینات بدنیا)

مولفین: خوشبین، غوثی، قراهاانی، مطلق

زیر نظر: دکتر سید مویید علویان

ناشر: تندیس

نوبت چاپ: اول-۱۳۸۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۷۴-۷

تیراژ: ۳۶۰۰۰ جلد

طراحی گرافیک و ناظر چاپ: فر آفتاب

چاپ و صحافی: کویا

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری (غریب)، کد پستی: ۶۶۴۸۷۳۹۰
تلفن: ۶۶۴۸۳۸۴-۱، فاکس: ۶۶۴۸۷۳۹۰

طبقه ۵ واحد ۱۰

با تشکر از نظرات علمی و ارشادی:

متخصص طب سالمند

متخصص تغذیه

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

عضو هیات علمی دانشگاه تربیت معلم

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

متخصص داخلی

رئیس وقت اداره سلامت سالمندان

کارشناس وقت اداره سلامت سالمندان

جناب آقای دکتر هوشنگ بیضائی

جناب آقای دکتر مسعود کیمیایگر

جناب آقای یوسف رضا چگینی

سرکار خانم سیده صفورا درپسند

جناب آقای دکتر محسن شفیعی زاده

سرکار خانم دکتر فرزانه ترکان

سرکار خانم دکتر لاله حاکمی

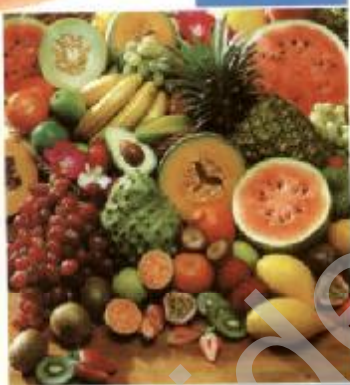
سرکار خانم دکتر مینا مجد

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 سیاست‌گذاری 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 برای بر آورده کردن نیاز های 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 انداخته و سلامتی سالمندان را 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 ایم 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 اگر در فعالیتهای روزانه زندگی خود کمی تامل کنیم در می یابیم که بسیاری از این نکات ساده را 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 گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم، در فعالیتهای اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هر چه بیشتر از تجربیات گرانبهای خود بهره مند سازیم.

دکتر سید موید علویان

معاون سلامت



عنوان	صفحه
فصل ۱: تغذیه:	
اهمیت تغذیه در دوره سالمندی	۱۳
چگونه می‌توانید یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید	۱۹
آیا می‌دانید روزانه بدن شما به چه موادی نیاز دارد؟	۲۰
گروههای اصلی مواد غذایی	۴۳
توصیه‌های مفید	۵۶
خلاصه فصل اول	۶۳
فصل ۲: تمرینات بدنی:	
چرا باید تمرینات بدنی انجام دهید؟	۶۶
نمونه برنامه فعالیت‌های بدنی	۷۶
خلاصه فصل دوم	۱۴۱





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 پرهیزید.
- از ورزش‌های طولانی و شدید پرهیزید.
- به استراحت کافی توجه داشته باشید.
- در هنگام انجام تمرینات بدنی به وضعیت صحیح بدن توجه داشته باشید.

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

تمرینات 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 می‌نمائیم.

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 راحت‌تر می‌کند و موجب آسانتر شدن حرکات اندام‌ها و تنه می‌شود.

قبل از انجام تمرینات کششی نکات زیر را

رعایت کنید:

- ۱- اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مفصل شده اید و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان ها دارید از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- قبل از انجام تمرینات کششی با حرکات گرم کننده، مطابق روش گفته شده در نمونه ذکر شده برنامه تمرینات بدنی، خود را گرم کنید. انجام حرکات بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.
- ۳- حرکت را به آرامی و در یک وضعیت راحت شروع کنید.
- ۴- حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی اکیداً خودداری کنید؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.
- ۵- حرکت را به نحوی انجام دهید که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشید، نباید حرکت در حدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید.

نمونه هایی از تمرینات کششی:



تصویر ۱

۱- تقویت حرکت شانه،
بایستید و حوله ای که طول
مناسبی داشته باشد را
بایک دست بگیرید.
(تصویر ۱)



تصویر ۲

سپس با بالا بردن دست،
طرف آزاد حوله را به پشت
بیاندازید. با دست دیگر سر
آزا حوله را از پشت بگیرید،
به نحوی که کشیدگی در
عضلات کتف و ساعد را حس
کنید. از یک تاده بشمارید.
(تصویر ۲)



تصویر ۳

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

(تصویر ۳)

تعداد تکرار این تمرین، ۳ دفعه 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.
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 این حرکت سخت بود می‌توانید یک زانو را کمی خم کنید. (تصویر ۳)



تصویر ۳

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.

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 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.



تصویر ۱



تصویر ۲

۴- تسهیل حرکت تنه 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 در امتداد

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

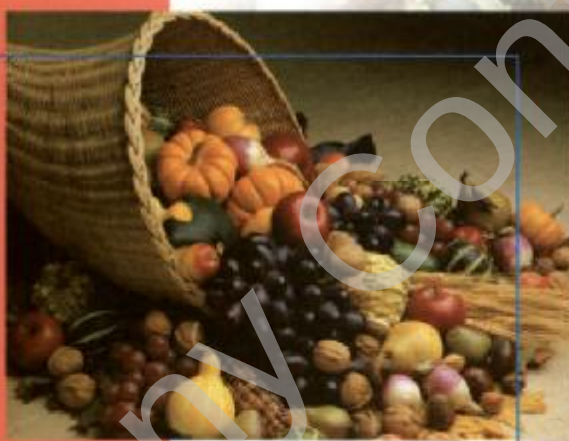
تغذیه

آیا می دانید :

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

آیا می 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 تمرین، ۲ 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.

حرکات کششی را در مواقعی که عضلات شما گرم

است، مثلاً پس از تمرینات گرم کننده و یا پیاده روی نیز

می توانید 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 لغزنده بودن کف حمام و

رعایت نکات ایمنی توجه کنید.

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

و همچنین 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. جالباسی را کمی بالاتر قرار دهید تا هنگام برداشتن لباس خود را بالا بکشید و ...

سالمند عزیز:

آیا می دانید روازنه 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 سکتۀ 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 نزدیک کنید. برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده

روی را به تدریج افزایش دهید، تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هربار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید می توانید به جای آن ۳ 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 نگه دارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را 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 بلافاصله 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 بتدریج بر سرعت خود بیفزائید.

۶- در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام های خیلی بلند خودداری کنید.



انجام تمرینات بدنی در هوای آلوده مضر است.
پیاده 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 پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

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

۱۰- اگر در سربالایی یا سرانشیبی 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 گشتید 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 ماهیچه‌ها و استخوان‌ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می‌شود.

توجه داشته باشید به سادگی می‌توانید تمرینات استقامتی (هوازی) را در فعالیت‌های روزانه بگنجانید.

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

● برای مواقعی 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، گردگیر برقی، دستگاه چمن زنی و...) را با دستگاه‌های دستی جایگزین کنید.

اگر انجام برخی از این توصیه‌ها در ابتدا مشکل بنظر می‌رسد ولی می‌توانید بتدریج خود را با آنها سازگار سازید.

دوچرخه سواری، پیاده روی، دویدن، شنا، کُلف، تنیس، هندبال و وزنه برداری جزء فعالیت‌های ورزشی هستند که خطر ابتلاء به آلزایمر را کاهش می‌دهند.

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، بستری 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 توده های عضلانی شده و از سقوط جلوگیری می کند.

نمونه هایی از تمرینات 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 تمرین، ۳ بار است.
در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.
در صورت پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.
مدت زمان استراحت بعد از انجام تمرین ۱ تا ۲ دقیقه است.
در مقابل آینه می توانید حرکات را صحیح تر انجام دهید.

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 پیشرفت

در انجام تمرینات بتدریج

دفعات تکرار تمرین

را به ۱۰ بار برسانید.

۳- پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید.

پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و 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 پیشرفت در انجام تمرینات بتدریج دفعات تکرار تمرین را به ۱۰ بار برسانید.



تمرینات بدنی

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، ۲ 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.

بسیاری از فعالیت های روزانه با اندکی نوآوری و تغییر می تواند به حرکات افزایش تعادل تبدیل شوند، مثلاً:

- هر وقت در صف ایستاده‌اید، آشپزی می کنید و یا موهای خود را شانه می کنید و یا ظرف می شوئید، پاهای خود را نزدیک به هم جابجا کنید یا در صورت امکان در حین انجام این کار روی یک پا بایستید. هر ۱۵ تا ۳۰ ثانیه پای را که روی آن ایستاده‌اید عوض کنید.

- به هنگام عبور از اتاق یا یک مسافت کم به جای قدم زدن معمولی روی پاشنه، روی پنجه، ضربدری یا روی یک خط فرضی با یک پا به اندازه $2/5 - 2$ متر راه بروید.

- چیزهای کوچک را (کتاب، کارتون شیر) در حالی که بازوها را تا حد امکان به جلو کشیده اید (بدون خم کردن کمر) حمل نمائید.
- زمانی که سوار اتوبوس یا قطار هستید، در حالیکه چشمان خود را بسته اید روی یک پا بایستید (تأخدی 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 می آیند.

سالمندان عزیز دقت کنید :

آیا اضافه وزن دارید؟

آیا هنگام شستن ظرف ها احساس خستگی و درد ناحیه

پشت دارید؟

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 نمونه ساده ای از این وزنه ها را خودتان درست کنید.

کیسه نمک ۵۰۰ گرمی



بطری دوغ یا نوشابه ۲۰۰ گرمی



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

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

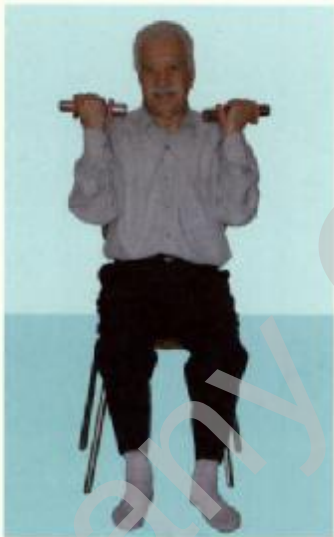
- ۱- ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهید. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتید، آن را با وزنه انجام دهید.
- ۲- حرکات را به آهستگی انجام دهید. در حین بالا بردن وزنه از یک تا شش بشمارید. در آخرین نقطه حرکت، کمی مکث کنید. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یک تا چهار بشمارید. سپس کاملاً توقف کرده و حرکت بعدی را آغاز کنید.
- ۳- قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشید. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره نفس را به داخل بکشید. و در طی پایین آوردن وزنه، نفس خود را بیرون دهید. هرگز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنید. اگر در حین انجام حرکت، نمی توانید نفس بکشید، شاید وزنه ای که دارید، سنگین تر از توانایی شماست، بنابراین وزن آن را کاهش دهید.
- ۴- هر حرکت را ۱ تا ۲ بار در شروع انجام دهید و بتدریج به ۱۰ بار برسانید. در صورت احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنید.
- ۵- به تدریج با وزنه ۵۰۰-۳۰۰ گرمی شروع کنید و بتدریج به ۲ کیلوگرم برسانید.
- ۶- این حرکات را از هفته ای یک بار شروع کنید و پس از یک

ماه به هفته ای دو بار افزایش دهید.
۷- اگر به دلیل درد مفاصل، نمی‌توانید این تمرینات را
انجام دهید به جای آن تمرینات تقویت کننده عضلات بدون
وزنه را انجام دهید.

نمونه هایی از تمرینات تقویت کننده عضلات با وزنه



۱- صاف روی صندلی بنشینید.
دست‌ها را در طرفین بدن قرار
دهید و وزنه‌ها را در دست
بگیرید.



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

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

حرکت غلط



حرکت صحیح



۲- صاف روی صندلی بنشینید.
وزنه‌ها را در دست بگیرید
دست‌ها را در کنار باسن
قرار دهید.



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



۲- صاف روی صندلی بنشینید. وزنه ها را جلوی قفسه سینه نگهدارید. آرنج ها را 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 می یابد. 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 سوءتغذیه بوجود می آید 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 بنشینید.
دست ها را در طرفین بدن قرار دهید؛
وزنه را نگه دارید و کف دست به سمت پهلو باشد.
دست ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاورید و در طرفین
بدن هم سطح شانه ها نگه دارید.
به آهستگی به حالت اول برگردید.



حرکت غلط

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



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



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





حرکت غلط

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

دو حرکت بعدی به وزنه احتیاج ندارد.



۶- در یک قدمی دیوار بایستید.
-کف دست ها را روی دیوار
بگذارید.

-کف پاها را روی زمین بگذارید.
-به آرامی آرنج ها را خم کنید سر
را به دیوار نزدیک کنید.(حرکت
خزیدن روی دیوار)
-به حالت اول برگردید.

-این حرکت را ۵ بار انجام دهید.
-بتدریج 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.

زانوها را خم کنید و کف پاها 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 بتدریج تعداد حرکات را افزایش دهید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. اگر این 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 ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

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

نمونه هایی از تمرینات تقویت کننده عضلات بدون وزنه

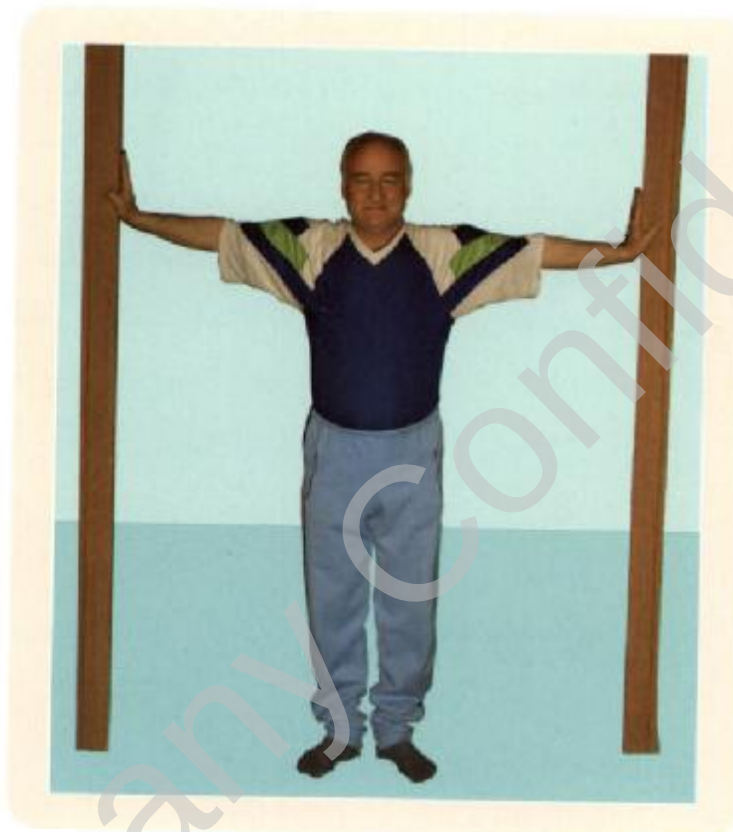
۱- روی زمین بنشینید، پاها را دراز کنید. عضلات ران را سفت کنید.

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.

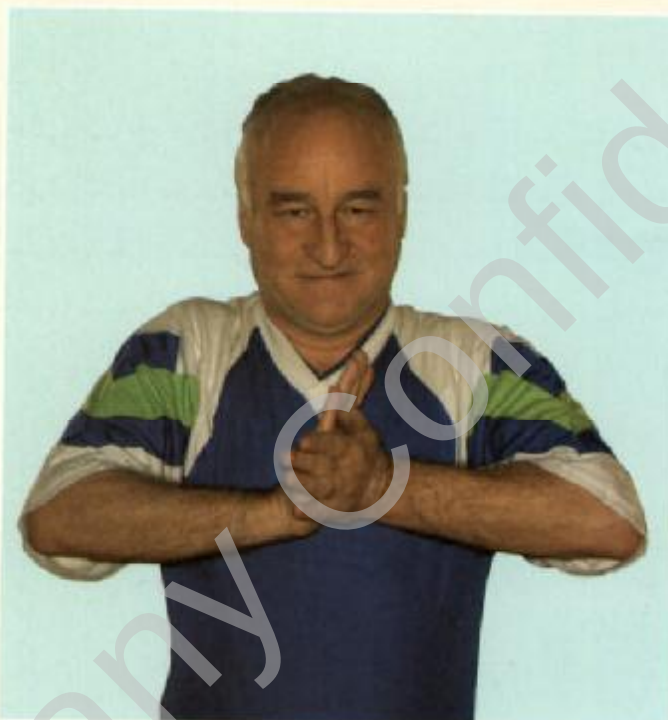


۳- صاف بنشینید.

کف دستها را به یکدیگر چسبانده و فشار دهید.

از یک تا ده بشمارید و رها کنید.

در حین انجام حرکت نفس بکشید.



۴- به پشت بخوابید، زانوها را خم کنید (کف پا روی زمین باشد). دست‌ها را 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 کمر کمک می‌کند. انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده نیز می‌توانید انجام دهید.



انجام این

حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمر کمک می‌کند.

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

مثلاً به 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 نرده‌ها را 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.

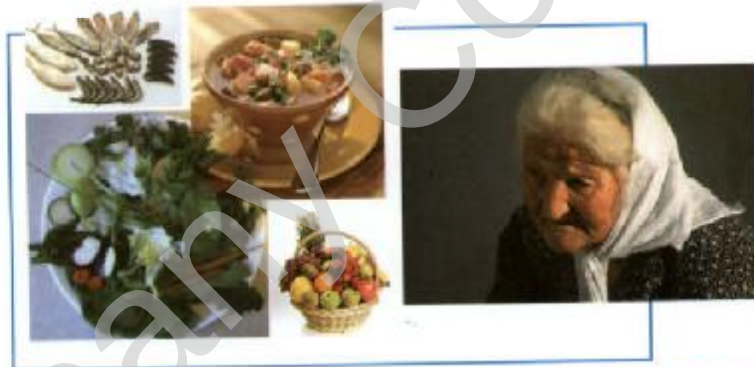
برای بلند شدن از یک صندلی کوتاه یا کاناپه، روی آن سر نخورید. به هنگام نشستن با پنجه‌ها روی کف اتاق فشار وارد کنید. پنجه‌ها را روی کاناپه به هم قلاب کنید و در حالیکه روی آن نشسته‌اید پاها را به طرف بالا بکشید. در صف‌ها، از زمانیکه در انتظار نوبت هستید روی یک پا بایستید.

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

در حالت خوابیده یا دراز کشیده ساق پاها 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 تغذیه ای نشان داده است افرادی که از عمر طولانی تری برخوردارند دارای خصوصیات زیر هستند:

- هر روز بطور مرتب صبحانه می‌خورند.
 - در هر وعده 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 بودن، معاشرتهای دوستانه و مسائل اقتصادی می‌توانند در افزایش طول عمر انسان موثر باشند.



هنگامی که سوار ماشین یا اتوبوس هستید شکم خود را سفت 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 بر روی 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 ارائه 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 روستا، انتشارات تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور.
- ۳- جزوه « ورزش سالمندان»، (۱۳۷۹) اداره کل بهداشت خانواده وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.
- ۴- غفاریور، معصومه و همکاران راهنمای مقیاس های خانگی، ضرایب تبدیل و درصد خوراکی مواد غذایی (۱۳۷۸)، ناشر: نشر علوم کشاورزی.
- ۵- فریبا کلاهدوز، پریساترابی (۱۳۸۲) « تغذیه سالمندان در سلامت و بیماری»، دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت.
- ۶- میرمیران، پروین- اصول تنظیم برنامه های 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، جزوه مربی، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت سالمندان، ۱۳۸۲.
- ۸- بیماریهای دوران سالمندی، تألیف، دکتر غلامرضا عسگری فر، ۱۳۸۰.
- ۹- راز سلامتی فراورده های سویا، تدوین دکتر مصطفی مظاهری تهرانی، مهندس امیر قندی، ۱۳۸۵.
- ۱۰- مقاله مشکلات تغذیه ای و رژیم غذایی در دوره سالمندی و مراقبتهای پرستاری- پروین دهبزرگی- 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 بدنی، دکتر طاهره سموات، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماریها، ۱۳۸۳.

منابع لاتين:

1. Article " Aging and Nutrition ". <http://www.Who.int/net/age.htm>
2. Basmajing, Johnv-(1994) " Therapeutic ". Batimore & Williams.
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).