



آموزش به بیمار

ورزش در سالمندان



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

9

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.

10

بهبود وضعیت قلبی عروقی با ورزش در دوران سالمندی ورزش های قلبی عروقی با کاهش خطر و ریسک بیماری های قلبی به حفظ سلامت قلب و سیستم قلبی عروقی کمک می کند. تمرین های بدنی مناسب پیشرفت را در بسیاری از جنبه های عملکرد قلب و عروق نشان داده است

6

نقش ورزش در دوران سالمندی و بهبود عملکرد ریوی با افزایش سن به دلیل انحطاط دیسک ستون مهره ها، که باعث تغییر در شکل حفره قفسه سینه می شود، عملکرد ریوی کاهش می یابد. فعالیت های فیزیکی باعث کاهش میزان انحطاط مهره و همچنین افزایش قدرت قفسه سینه شده و در نتیجه عملکرد ریه را بهبود می بخشد.

7

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

8

اهمیت ورزش در دوران سالمندی و کمک به پیشگیری و تنظیم دیابت مطالعات نشان داده است که فعالیت های بدنی مانند ورزش ایروبیک می تواند ابزار مهمی جهت پیشگیری و درمان دیابت غیر وابسته به انسولین باشد

۱۰ دلیل برای فعالیت ورزشی در سالمندان

ورزش در سالمندی از اهمیت بالایی برخوردار است و ضروری است که افراد مسن سعی کنند فعال بمانند تا از عواقب بی تحرکی دور بمانند. 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. در این مطلب به ۱۰ دلیل مهم که چرا سالمندان باید ورزش کنند می پردازیم

1

-ورزش در دوران سالمندی : افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان همانطور که زندگی ما طولانی تر می شود، پوکی استخوان نیز روی تعداد بیشتری از افراد سالمند تأثیر می گذارد و به یکی از مشکلات عمده ی سلامتی مربوط به دوران سالمندی تبدیل می شود. پوکی استخوان روی حدود ۲۰ میلیون از زنان و ۵ میلیون از مردان تأثیر می گذارد و در هر سال منجر به بیش از ۲۵۰۰۰ شکستگی لگن می شود. ورزش با افزایش استحکام استخوان، شروع پوکی استخوان را به تأخیر می اندازد

2

نقش ورزش در دوران سالمندی : 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

3

نقش ورزش در دوران سالمندی : افزایش متابولیسم بدن انجام تمرین های قدرتی عضلانی، سوخت و ساز و متابولیسم بدن را افزایش می دهد. این نکته می تواند منجر به کاهش درصدی از کل چربی بدن شود

4

نقش ورزش در دوران سالمندی : افزایش تعادل بدن با گذر عمر، رفته رفته افراد سالمند 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

5

نقش ورزش در دوران سالمندی : 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