

بیت‌الرحمة

ورزش سالمندان

تألیف و ترجمه :

دکتر عباس شعبانی / استادیار گروه تربیت بدنی واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی

لیلا افشار (عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی)

سید ابوالفضل حسینی (مدرس گروه تربیت بدنی واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی)

www.ketab.ir



سرشناسه: شعبانی، عباس، ۱۳۶۲ -

عنوان و نام پدیدآور: ورزش سالمندان / دکتر عباس شعبانی، لیلا افشار، سیدابوالفضل حسینی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص: مصور(رنگی)، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵۶۲-۶

موضوع: ورزش برای سالمندان

موضوع: آمادگی جسمانی میانسالان

موضوع: تمرین‌های ورزشی برای میانسالان

شماره افزوده: افشار، لیلا، ۱۳۵۱ -، [هیأت علمی]

شماره افزوده: حسینی، سید ابوالفضل، ۱۳۶۹ -

رده بندی کنگره: ۶/۴۸۲GV:

رده بندی دیسی: ۷۰۴۴۶/۶۱۰۱:

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۶۶۸۸۱۰

ورزش سالمندان

نویسنده: دکتر عباس شعبانی، لیلا افشار، سید ابوالفضل حسینی



سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۱۲۰ صفحه

قیمت جلد: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵۶۲-۶

انتشارات: امین نگار

«کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می‌باشد.»

دفتر مرکزی: تهران، انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای

ژاندارمری پلاک ۷۰ واحد ۲ تلفن: ۶۶۴۶۲۱۴۴-۶۶۴۶۲۱۳۱

فهرست مطالب

۶	پیش‌گفتار.....
	➤ فصل اول: سالمند و سالمندی
۱۳	اصول و ارزش‌ها.....
۱۶	سالمندی و عزت نفس.....
۱۸	رهنمودهایی برای سالمندان.....
	➤ فصل دوم: تاثیر ورزش بر سلامت سالمندان
۲۸	ده دلیل انجام ورزش در سالمندان.....
۳۰	اصلاح روش زندگی.....
۳۷	طبقه‌بندی سالمندان در معرض خطر آسیب‌پذیری.....
۳۹	مشارکت.....
۴۰	امنیت.....
۴۱	پنج اصل حقوق سالمندان.....
۴۵	زندگی مستقل و خود سامان افراد سالمند.....
۴۶	ورزش‌های مفید و مضر برای سالمندان.....
۴۷	کدام ورزش‌ها توصیه نمی‌شوند؟.....

۴۸..... قبل از ورزش با پزشک مشورت کنید.....

۴۹..... چگونه ورزش را آغاز کنیم؟.....

۵۰..... ۲۷ اصل برای ورزش در دوران سالمندی.....

۵۴..... اهمیت ورزش در سالمندان.....

۵۶..... ورزش سالمندان در منزل با چند حرکت ساده برای افزایش سلامتی.....

۵۷..... برنامه ورزشی مخصوص سالمندان.....

۵۸..... تمرین‌های ۵ دقیقه‌ای قدرتی برای سالمندان.....

۶۶..... تمرینات کشش برای انعطاف‌پذیری بیشتر در سالمندان.....

➤ فصل سوم: نیازهای سالمندان (بهداشت و درمان)

۷۳..... بیماری‌های شایع در سالمندان.....

۸۲..... برخی احساسات مشترک سالمندان.....

۸۸..... تأثیر ورزش بر زندگی و دوران سالمندی.....

۹۰..... ملاحظات در ورزش سالمندان.....

۹۱..... مشکلات سالمندان.....

۹۲..... بیماری‌های جسمی سالمندی.....

➤ فصل چهارم: تغذیه سالمندان

۱۰..... نیازهای تغذیه‌ای سالمندان.....

۱۰۴..... میزان مایعات مورد نیاز سالمندان.....

➤ فصل پنجم: آب درمانی در دوران سالمندی

۱۰۸..... ورزش در آب یا آب درمانی چیست؟.....

- آب درمانی چه فوایدی دارد؟..... ۱۰۹
- در آب درمانی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟..... ۱۰۹
- نمونه ای از تمرینات آب درمانی..... ۱۱۰

www.ketab.ir

پیش گفتار

گذشت عمر و رسیدن به سالهای کهنسالی^۱ بالقوه برای کلیه انسانها غیر قابل اجتناب است. این روند برای فرد انسان بسیار قابل تأمل و حائز اهمیت است چرا که غفلت از آن موجب بروز مشکلات بعضاً ناتوان کننده‌ای خواهد شد که اگر بموقع پیش بینی شوند و درصدد تأمین اماکنی لازم برای مقابله با آنها برآئیم، از شدت بار مشکلات رو در روی آینده‌مان، کم خواهیم کرد. مشکلات و بیماری‌های ناشی از پدیده سالمندی چه از جنبه سالمندی طبیعی و چه از جنبه بیماری‌های سنین سالمندی، درافزونگی که دچار درجاتی از ناتوانانی‌ها یا معلولیت‌ها نیز باشند، از اهمیت ویژه و بالایی برخوردار خواهد بود.

سلامت جسم و روان از مفاهیم مهم برای داشتن زندگی سالم و با کیفیت است. در سنین جوانی به طبع بدون هیچ‌گونه مشکل از سلامت جسم و روان برخوردارند اما به مرور با گذشت زمان و افزایش سن خلاء این دو فاکتور احساس می‌شود و بیشترین تأثیر منفی را بر کیفیت زندگی شخص خواهد گذاشت. در سنین سالمندی، بی‌حرکی نه تنها بیماری‌های جسمی بسیاری را به دنبال دارد بلکه موجب تنهایی، افسردگی و وابستگی به دیگران می‌شود. با افزایش سن، قسمت‌های مختلف بدن از جمله قلب، ریه‌ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان‌ها دچار تغییراتی می‌شود و اگر حرکت و ورزش نداشته باشید، قدرت عضله قلب و سایر عضلات بدن کاهش

می‌یابد. کارآیی مفاصل کم شده، استخوان‌ها دچار پوکی می‌شوند و ظرفیت ریه نیز برای جذب اکسیژن کمتر می‌شود.

اما با حضور ورزش و فعالیت بدنی نه تنها می‌توان سلامت عمومی جسم و روان را تضمین کرد و شاخص کیفیت زندگی را بالا برد، بلکه حتی می‌تواند به عنوان یک ابزار پیشگیری کننده در مسیر سلامت از هزینه‌های درمانی ناشی از بیماری‌های که با افزایش سن گریبانگیر جامعه می‌شود، بکاهد. بر این اساس توجه به ورزش و فعالیت بدنی سالمندان اهمیت خاصی دارد.