

سالمندى پويا

کسى بارمن، جوان ويرجينيا آلن، لورا وودز،
سارا ويلگوس، جويس فابر

ترجمه

طاهره سکوت و دکتر عبدالرحيم اسداللهی



جامعه شناسان

سرشناسه: بومن، کتی، Bowman, Katy

عنوان و نام پدیدآور: سالمندی پویا

تألیف: کتی باومن، (با همکاری) جوآن ویرجینیا آلن، لورا وودز، شیللا ویلگوس، جوئیس فابر

ترجمه: طاهره سکوت، عبدالرحیم اسداللهی

مشخصات نشر: جامعه‌شناسان

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۳-۵۲۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2017] Dynamic Aging: Simple Exercises for Whole-Body Mobility

یادداشت: تألیف کتی باومن، جوآن ویرجینیا آلن، لورا وودز، شیللا ویلگوس، جوئیس فابر.

موضوع: ورزش در سالیان سالمندان، Exercise therapy for older people

موضوع: سالمندان -- جهت‌یابی و حرکت، Older people -- Orientation and mobility

موضوع: حرکت بدن انسان، Human locomotion

موضوع: حرکت آموزشی، Movement education

موضوع: تعادل (فیزیولوژی)، Equilibrium (Physiology)

شناسه افزوده: سرشناسه، مترجم

شناسه افزوده: اسداللهی، عبدالرحیم، ۱۳۵۷-، مترجم

رده‌بندی کنگره: C۹۵۳/۸

رده‌بندی دیویی: ۶۰۹/۳۷۱۰۸۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۲۳۵۹۶



جامعه‌شناسان

سالمندی پویا

تألیف: کتی باومن، جوآن ویرجینیا آلن، لورا وودز، شیللا ویلگوس، جوئیس فابر

ترجمه: طاهره سکوت، عبدالرحیم اسداللهی

چاپ اول: ۱۳۹۸ تهران/ تعداد ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۱۰۰۰ تومان/ مجتمع چاپ و صحافی و لیتوگرافی: طیف نگار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۲۳-۵۲۳-۷

همه حقوق چاپ نشر برای ناشر محفوظ است.

حروفچینی، نمونه‌خوانی و صفحه‌آرایی: جامعه‌شناسان

ویراستاری: گروه ویراستاری انتشارات جامعه‌شناسان

فروشگاه و نمایشگاه مرکزی:

تهران، خیابان انقلاب، رویروی درب اصلی

دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، پلاک ۲۱۷

کتاب‌فروشی جامعه‌شناسان

تلفن: ۶۶۹۵۹۶۸۰، ۶۶۰۰۰۰۵۱، ۸۱

تلفن دفتر نشر: ۶۶۹۶۹۶۲۰

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب

۱۳۳۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف

(ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

WWW.JAMEESHENASAN.COM

Email: Sociologists15@gmail.com

فهرست

۱۳.....	سراغاز سخن
۱۵.....	مقدمه
۱۹.....	معرفی کتاب (نویسنده)
۲۴.....	با سالمندان آشنا شوید
۲۸.....	یادداشت‌هایی برای سالمندان
۳۰.....	تجهیزات پیشنهادی
۳۱.....	فصل اول: پاهای شما پایه‌های شما هستند
۳۵.....	ران‌هایتان را بالای پاشنه پاتان قرار دهید
۳۸.....	نکاتی از طرف سالمندان
۴۷.....	توصیه‌هایی از طرف سالمندان
۵۱.....	فصل دوم: تعادل، پایداری، و غلبه بر ترس از زمین خوردن
۵۱.....	NIH وب‌سایت سلامت بزرگسالان
۵۳.....	با ترس خود از زمین خوردن مواجه شوید
۵۶.....	نحوه‌ی پیاده‌روی شما مهم است
۶۵.....	فصل سوم: ران‌های بسیار قوی و تعادل روی یک پا
۶۶.....	پاهایتان را به عرض لگنتان باز کنید

- ۶۷..... کپسول زانو را استراحت دهید.
- ۷۲..... خفیه‌های زانوی صاف و موازی.....
- ۷۵..... تعادلتان را بررسی کنید.....

فصل چهارم: پیاده‌روی..... ۸۵

- ۸۵..... فرم بدن خود را حفظ کنید.....
- ۸۸..... مفاصل بنموده شده را افزایش دهید.....
- ۸۹..... تعداد دفعات پیاده‌روی خود را افزایش دهید.....
- ۸۹..... عز و هوش خود را با تغییر دادن مسیر خود تحریک کنید.....
- ۸۹..... تپه‌ها را به مسیر پیاده‌روی اضافه کنید.....
- ۹۰..... پله‌ها تپه‌ها را به مسیر پیاده‌روی اضافه کنید.....
- ۹۰..... بهره بردن از ارتباط اجتماعی در هنگام پیاده‌روی.....
- ۹۱..... بهره بردن از طبیعت در هنگام پیاده‌روی.....
- ۹۲..... پیاده‌روی کردن بر روی سطوح مختلف.....
- ۹۳..... پیاده‌روی با هدف.....
- ۹۳..... موانع ممکن.....

فصل پنجم: کشیدن، حمل کردن، بلند کردن و دیگر حرکات‌های کاربردی..... ۹۷

- ۹۷..... نشستن و برخاستن دوباره.....
- ۹۸..... نشست و برخاست بر روی صندلی.....
- ۹۹..... استراتژی‌های رایج برای بلند شدن بدون استفاده از قدرت زیاد.....
- ۱۰۰..... توصیه‌های از طرف سالمندان.....
- ۱۰۹..... ماهیچه‌های بین دنده‌های خود را تقویت کنید.....
- ۱۱۰..... پله‌ها را با سهولت طی کنید.....
- ۱۱۱..... نکته اول: تنه خودتان را عمودی و صاف نگه دارید.....
- ۱۱۱..... نکته دوم: زانوهایتان را بررسی کنید.....
- ۱۱۲..... نکته سوم: از عضلات ساق پایتان استفاده بیشتری کنید!.....
- ۱۱۴..... چمباتمه زدن روی توالت.....

فصل ششم: تناسب لازم برای رانندگی..... ۱۱۷

حرکت‌های اختصاصی در رانندگی..... ۱۱۸

تست تحرک میچ پا..... ۱۲۱

تست تحرک شانه‌ی دست..... ۱۲۲

ارزیابی انگشت شست/ شانه..... ۱۲۳

ارزیابی دست..... ۱۲۴

تست پیاده‌روی با سرعت تند..... ۱۲۷

رانندگی به پاهای سالم نیاز دارد..... ۱۲۷

تست برخاستن و رفتن..... ۱۲۷

برگه راهنمای آزمون رانندگی..... ۱۲۸

فصل هفتم: حرکت بخشی از رانندگی است..... ۱۳۱

ورزش و بیماری آلزایمر..... ۱۳۲

نکاتی برای تحرک بیشتر در زندگی روزمره..... ۱۳۷

یادداشت مهم..... ۱۴۳

پیاده‌روی..... ۱۴۳

تحرک روزمره همه بدن..... ۱۴۵

لغت‌نامه ورزشی..... ۱۵۱

ورزش‌های فصل اول..... ۱۵۲

ورزش‌های فصل دوم..... ۱۵۹

ورزش‌های فصل سوم..... ۱۶۱

ورزش‌های فصل پنجم..... ۱۶۳

ورزش‌های فصل ششم..... ۱۷۲

سرآغاز سخن

اگر صد سال مانی وَر یکی روز
بباید رفت زین کاخ دل افروز
پس آن بهتر که خود را شاد داری
در آن شادی خدا را یاد داری
«نظامی گنجوی - شاعر قرن ششم هجری»

سالمندی بخش انسان‌ناپذیر زندگی است، و بعنوان مرحله‌ای از سیر طبیعی زندگی انسان برای همه پیش می‌آید و راه گریزی از آن نیست. سالمندی که از آن به دوران بالایی حیات آدمی یاد می‌شود، در حقیقت یک هدیه و موهبت است. همه‌ی ما سالمند می‌شویم، ولی آیا همه ما به صورت پویا سالمند می‌شویم؟

مسائل و مشکلات دوران سالمندی همیشه در همه‌ی اعصار و در همه‌ی جوامع وجود داشته و دارد. بافت‌های به نمان با بالا رفتن سن و عدم تحرک کافی تغییر می‌کنند. بافت‌های افراد سالمندان که عدم تحرک طولانی مدت داشته‌اند به نحوی تغییر می‌کند که در نهایت فرد توانایی بیرون رفتن و تجربه کردن زندگی روزمره را ندارد. به عبارتی دیگر عام ضرر سالمندان در جامعه، و مجموعه‌ای از عوامل احتمالی دیگر اگر به ضعف قوای جسمانی همراه گردد، ماحصل آن مسائل سالمندان را دامن خواهد برد.

سالمندی صرفاً گذران زمان نیست. هر روز از زندگی فصل جدیدی از وضعیت و موقعیت خاص برای فرد به همراه دارد. مطابق تحقیقات اندیشمندان، آثار سودمند فعالیت منظم و تحرک برای تمامی سالمندان بدون توجه به میزان سلامت جسمانی یا محدودیت‌های عملکردی آنان، بر هیچ‌کس پوشیده نیست. در یک کلام "سالمندی پویا نیازمند حرکت است."

خدا را شاکریم که با چاپ این دستنامه فرصتی دیگر در مسیر خدمت‌رسانی به سالمندان در بنیاد فرزندگان دست داد. دستنامه سالمندی پویا راهنمای برنامه‌های حرکتی و ورزشی مناسب برای نیل به سالمندی فعال و نیز ارتقای کیفیت زندگی سالمندان است. امید است که برای همه خوانندگان گرامی، جوان، میانسال و سالمند، مفید واقع شود.

طاهره سکوت

شیراز- بهار ۱۳۹۸