

ورزش و سالمندی



گردآوری و تالیف

دکتر ماریا رحمانی قبادی

دکتر فروزان زاهدمنش



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: رحمانی قبادی، ماریا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و سالمندی/گردآوری و تالیف ماریا رحمانی قبادی، فروزان زاهدمنش.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ ص.: مصور (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	: 978-622-294-117-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۷۰].
موضوع	: ورزش برای سالمندان / Sports for older people سالمندان -- سلامتی و بهداشت / Older people -- Health and hygiene
شناسه افزوده	: زاهدمنش، فروزان، ۱۳۴۷ -
رده بندی کنگره	: ۶/GV۴۸۳
رده بندی دیویی	: ۳۱۶/۶۴۴۰۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۵۵۰۰۸

ورزش و سالمندی

گردآوری و تالیف
دکتر ماریا رحمانی قبادی و دکتر فروزان زاهدمنش



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰) شمارگان: ۵۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۴-۱۱۷-۸ چاپ و صحافی: امید قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا
تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱
www.padinapub.com padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	فصل اول پدیده سالمندی
۹	بیری
۱۰	اصطلاح بیرییر
۱۱	فصل دوم تغییرات فیزیولوژیک
۱۲	تغییرات فیزیولوژیک ناشی از سالمندی
۱۵	فصل سوم تاثیر ورزش بر سالمندی و دلایل انجام آن
۱۶	دلایل مهم برای ورزش سالمندان
۱۷	تاثیر ورزش بر سالمندی
۱۸	مزیت‌های جسمانی فعالیت ورزشی
۱۹	مزیت‌های روانی
۲۱	فصل چهارم تغذیه سالمندی
۲۲	تغذیه سالمندی
۲۵	توصیه‌های مهم تغذیه‌ای
۳۹	فصل پنجم برخی بیماری‌های صلب در دوران سالمندی و درمان آنها
۳۰	پوکی استخوان
۳۶	پارکینسون
۴۲	آلزایمر (فراموشی و زوال عقلی)
۴۶	افسردگی
۵۲	بیماری‌های تنفسی
۵۳	آسم (تنگی نفس)
۵۷	بیماری دیابت
۶۳	فصل ششم پرستاری و مراقبت از سالمندان
۶۷	فصل هفتم اخلاق سالمندی
۷۰	منابع و مآخذ

مقدمه

سالمندان گروه خاصی از جامعه هستند و قشر عظیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند که با حفظ سلامت جسمانی و روانی می‌توانند در مشارکت‌های اجتماعی حضور فعال داشته باشند و تجربیات و اندیشه‌های خود را در اختیار نیروی جوان جامعه قرار دهند و آن را از نسلی به نسل دیگر منتقل کنند و می‌دانیم که همه‌ی این موارد نیاز به سلامتی و تندرستی دارد هر انسانی در برهه‌ی خاصی از زمان سالمندی را تجربه می‌کند سالمندی با تغییرات بدنی، روانشناختی و اجتماعی همراه است که این تغییرات روی عملکردهای روزانه افراد تاثیر می‌گذارد و در برابر بسیاری از بیماری‌ها سالمندان را با آسیب‌های جدی مواجه می‌کند. همچنین می‌دانیم که این تغییرات در افراد مختلف به شکل‌های متفاوتی مشاهده می‌شود.

با پیشرفت‌های اخیر در طب ورزش و تحقیقات انجام شده در این زمینه تاکید شده است که تمرین و انعطاف بدنی نه تنها روی عملکردهای روزانه افراد تاثیر دارد بلکه روی تندرستی و آمادگی جسمانی و همچنین پیشگیری از بیماری‌ها و درمان آن‌ها تاثیر بسزایی دارد و به بیان ساده می‌توان گفت فعالیت بدنی برای هر شخصی بزرگترین فرصتی است که سبب افزایش طول عمر می‌شود. اما امروزه کاهش فعالیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی در بسیاری از افراد به وضوح مشاهده می‌شود به عنوان مثال رانندگی جایگزین قدم زدن شده است.

جمعیت شناسان تخمین زده‌اند که در آینده‌ای نه چندان دور به ازای هر ۵ نفر یک فرد سالمند وجود دارد این افزایش بی‌رویه و از طرفی صنعتی شدن جوامع امروزی باعث شده که نگهداری از سالمندان و نحوه اسکان آنها به مسئله‌ای حاد تبدیل شود. حال در این کتاب مباحثی از جمله تعریف سالمندی و معرفی برخی از بیماری‌ها و درمان آنها با ورزش و.... عنوان می‌شود که امیدواریم مورد استفاده شما عزیزان قرار گیرد.