

سالمندی و فعالیت ورزشی

www.ketab.ir

مؤلف

مژده خواجه لندی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی (قلب، عروق و تنفس)

مدرس دانشگاه محقق اردبیلی

خواجه‌لندی، مزده، ۱۳۶۸ -
سالمندی و فعالیت ورزشی / مولف مزده خواجه‌لندی.
تهران، فرهنگ رسا، ۱۴۰۰.
۱۹۶ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۰۱-۳

فیبا
کتابنامه، ص. ۱۸۱ - ۱۹۴.

پیری
Aging

پیری -- ایران
Aging -- Iran

دوران پیری
Old age

ورزش برای سالمندان
Sports for older people

تمرین‌های ورزشی برای سالمندان
Exercise for older people

سالمندان -- بیماری‌ها
Older people -- Diseases

سالمندان -- تغذیه
Older people -- Nutrition

HQ1۰۶۱

۳۰۵/۲۶

۸۵۴۶۰۸۷

فیبا

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

سالمندی و فعالیت ورزشی

مؤلف: مزده خواجه‌لندی

ناشر: فرهنگ رسا

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۰۱-۳

تمامی حقوق مادی اعم از حق انحصاری نشر و پخش و عرضه این اثر برای مولف محفوظ است.



انتشارات فرهنگ رسا

پیشگفتار

سالمندی به عمر نزدیک به، یا بالاتر از، میانگین طول عمر بشر و یا به مقطع سنی بالاتر از ۶۰ سال اشاره دارد، بنابراین بخش پایانی چرخه‌ی حیات انسان است. علم پیری‌شناسی به مطالعه‌ی پزشکی روند پیری و پیراپزشکی به مطالعه‌ی بیماری‌هایی که سالمندان بدان مبتلا می‌شوند، مربوط است. در برخی تعاریف سالمندی ذکر کرده‌اند که سالمندی به معنای تغییرات خودبه خودی و پیش رونده غیر قابل بازگشت است که در آن قوای روحی و جسمی هر دو به نحو قابل ملاحظه‌ای روبه نقصان می‌گذارند. سالمندی در سیستم قلب و عروق، تنفسی، پوست، تولید مثل، ادراری، گوارش، عضلانی و اسکلتی، اعصاب، بینایی، شنوایی، بویایی و چشایی و خواب تغییراتی ایجاد می‌کند. سالمندان، خانواده سالمندان، فیزیوتراپ‌ها و متخصصان کلینیکی می‌توانند از این کتاب جهت بهسازی خصوصیات دوران پیری و تمرینات ورزشی مناسب برای ارزیابی افراد سالمند در محیط‌های ورزشی و شغلی استفاده کنند.

باتشکر

مژده خواجه لندی ۱۴۰۰

فهرست مطالب

فصل اول: سالمندی و شرایط خاص آن.....	۷
فصل دوم: شایع‌ترین بیماری‌های دوره سالمندی.....	۲۲
فصل سوم: تغذیه در سالمندی.....	۵۶
فصل چهارم: مشکلات سالمندی، راهکارهای پیشنهادی آن و درگیری با کرونا.....	۷۶
فصل پنجم: فیزیولوژی ورزشی و تمرینات بدنی عمومی در سالمندان.....	۹۹
فصل ششم: تمرین‌های پیشنهادی تقویت آمادگی جسمانی سالمندان.....	۱۳۵
منابع:.....	۱۸۰