

بسم الرحمن الرحيم

راهنمای ورزش در سالمندی

تألیف:

نگار آرازشی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
یادداشت
شناسه افزوده
شماره کتابشناسی ملی

ارازشی، نگار، ۱۳۶۳-
راهنمای ورزش در سالمندی
اصفهان: جهاد دانشگاهی، واحد اصفهان، ۱۳۹۴.
۱۰۲ص: مصور، جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
۹۷۸-۶۰۰-۳۱۸-۰۵۱-۲
فیای مختصر
فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی:
<http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
جهاد دانشگاهی. واحد اصفهان
۳۸۲۹۴۷۰

راهنمای ورزش در سالمندی

نگار آرازشی	تألیف
انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان	ناشر
اول	نوبت چاپ
۱۳۹۴	سال نشر
۵۰۰	تیراژ
۱۰۲	مقدار صفحات
انتشارات دانشگاه صنعتی اصفهان	لیتوگرافی / چاپ / تصحیف
رهاد، عیان	ویراستار
جهاد علی نریمانی	طرح جلد و صفحه‌آرایی
۶۰۰ ریال	قیمت
۹۷۸-۶۰۰-۳۱۸-۰۵۱-۲	شابک

مراکز پخش:

- اصفهان: (۱) انتشارات جهاد دانشگاهی واحد صنعتی اصفهان: ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۲
(۲) علم گستر سپاهان: ۰۳۱-۲۲۱۹۹۷۹
تهران: (۱) انتشارات جهاد دانشگاهی (دفتر مرکزی): ۰۲۱-۶۶۴۸۷۶۲۶
(۲) کتابیران: ۰۲۱-۶۶۵۶۶۵۰۹-۱۸
(۳) دانشیران: ۰۲۱-۶۶۴۰۰۲۲۰

www.jahadbookshop.ir

بایگه اینترنتی

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام و یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۰	 ضرورت پرداختن به سلامت جسم و روان سالمندان
۱۳	 علم نوین پیری شناسی
۱۴	 مفهوم سالمندی موفق
۱۶	 محدودیت‌ها و بیماری‌ها و عملکرد بدن در دهه نهمین
۱۷	 سالمندی و قدرت عضلانی
۱۸	 کاهش در حجم عضله
۱۸	 میزان ورزشی و عضله میان بزرگسالان
۱۹	 سالمندی و انعطاف پذیری مفاصل
۱۹	 نواقص عملکرد حرکتی در سالمندی
۲۰	 افزایش سن و عملکرد سیستم عصبی
۲۱	 سالمندی و ترکیب بدن
۲۲	 سالمندی و عملکرد ریوی
۲۲	 محدودیت‌های ایجاد شده در سوخت و ساز و حداکثر جذب اکسیژن
۲۳	 محدودیت‌های دستگاه غدد درون ریز در دوران سالمندی

۲۶	سالمندی و عملکرد قلبی عروقی
۲۶	بیماری‌ها و عوارض ناشی از سالمندی
۲۷	پوکی استخوان
۲۹	آرتروز
۳۰	تصلب شرایین
۳۲	افسردگی
۳۳	الزایمر
۳۴	پارکینسون
۳۵	ناراحتی‌ها، دل‌داه، گوارش و دفع
۳۸	انواع سرطان‌ها
۳۹	یانسگی
۳۹	ورزش منظم: سرچشمه جوانی
۴۱	کیفیت افزایش یافته برای رسیدن به سلامت
۴۲	چرخه ورزش - سالمندی
۴۳	تأثیر فعالیت ورزشی بر سلامت سالمندان
۴۹	سالمندی و اجرای صحیح عملکرد استقامتی
۵۰	ملاحظات قبل و هنگام فعالیت ورزشی
۵۳	ورزش‌های مناسب دوره سالمندی
۵۷	تمرینات ورزشی
۵۷	چرخش گردن
۵۸	گردش شانه‌ها
۵۹	حرکت کششی دست‌ها
۶۱	دوران شانه
۶۳	فشردن پشت

- ۶۴ در آغوش گرفتن
- ۶۵ فشار و کشش بازو
- ۶۶ فشار به توپ از طرفین
- ۶۷ چرخاندن و فشردن توپ
- ۶۸ فشار به توپ از بالا و پایین
- ۶۹ پارو زدن عمودی
- ۷۰ پارو زدن با یک دست
- ۷۱ خم کردن آرنج
- ۷۲ بالا و عقب بردن دست
- ۷۳ رد کردن توپ
- ۷۵ چرخش و باز کردن مچ دست‌ها
- ۷۶ حرکت انگشت شست به سمت ساعد انگشتان
- ۷۶ فشردن توپ
- ۷۷ خم شدن به پشت
- ۷۸ برخاستن از صندلی
- ۷۹ چرخش از ناحیه کمر
- ۸۰ انقباض عضله شکم در سه وضعیت
- ۸۱ خم شدن به طرفین
- ۸۲ انقباض و کشش عضله چهار سر ران
- ۸۴ باز کردن پا
- ۸۵ بالا آوردن زانو در حالت ایستاده و نشسته
- ۸۶ حرکت پاشنه، پنجه
- ۸۷ حرکت ضربدری پا به طرفین در حالت نشسته و ایستاده
- ۸۸ اسکات در حالت نشسته یا ایستاده

- ۸۹ قدم رو رفتن
- ۹۰ ایستادن روی یک پا
- ۹۱ دور و نزدیک کردن پاها به هم
- ۹۲ چرخش و اشاره
- ۹۳ الفبای پا
- ۹۴ غلتاندن توپ زیر پا
- ۹۵ انقباض و تکان دادن انگشتان پا
- ۹۵ مک : در: ن: نگه داشتن تخلیه ادرار
- ۹۵ ت: ن: ی: گ: ل
- ۹۶ تمرین تنفسی
- ۹۷ منابع

سالمندی فصلی از زندگی است که کمال و پختگی، بر دباری در برابر مشکلات، بالا رفتن حرمت و احترام، عزیز بودن در خانواده و مورد احترام بودن

در میان جمع را به هم دارد. معمولاً، همراه با این تغییرات در دریا سالمندی، شاهد تغییراتی در توانایی و عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن نظیر دستگاه قلبی-عرونی، دستگاه عضلانی، دستگاه اسکلتی، دستگاه عصبی، دستگاه غدد درون‌ریز و ... نیز خواهیم بود که گرچه نتیجه طبیعی گذر زمان است اما سرعت این تغییرات تا حدودی قابل کنترل است. عواملی نظیر تغذیه، روند استراحت، فعالیت و خلاصه شیوه زندگی می‌تواند بر سرعت تحلیل رفتن دستگاه‌ها تأثیر بگذارد و

از این رو گرچه به‌طور قراردادی، سن شروع سالمندی را ۶۰ سالگی قرار داده‌اند اما در برخی افراد، این پدیده می‌تواند تحت تأثیر برخی از عوامل، به تعویق افتد.



شیوه زندگی فعال، همراه با فعالیت‌های فکری و جسمی، عاملی اثرگذار بر کیفیت سالمندی است. اما دوره سالمندی اغلب با بازنشستگی همراه است و به این سبب، کاهش فعالیت‌های جسمی و فکری اجباری فرد که در غالب از دست دادن شغل وی تظاهر می‌یابد، امری اجتناب‌ناپذیر است و لذا گاهی ممکن است یک سالمند، احساس کند که روزگار، تازیه‌های بیشتر و سخت‌تری بر پیکر وی ریزد. فضای زندگی برایش تاریک می‌شود و نومیدی و افسردگی بر وجودش سنگ می‌اندازد. عواملی چون ابتلا به بیماری‌های جسمی مزمن، کاهش قدرت و توانایی بدن، احساس بطلان، بیماری و مرگ دوستان و اطرافیان موجب می‌گردد بیش‌ازپیش احساس ناامیدی، افسردگی و بیهودگی کند. اما این احساسات همیشه درست نیستند بلکه صورتی ناشی از کاهش امید به زندگی هستند که باید در مقابل آن‌ها قد علم کرد. یکی از مهم‌ترین و ساده‌ترین روش‌های جلوگیری از بروز این حالات ناخوشایند، فعالیت‌های در غالب ورزش است که شاید در ظاهر، توجه به جسم به نظر برسد اما درواقع، می‌تواند غذای روان نیز به حساب آید. شاید این سؤال مطرح شود که سالمندان چگونه ورزش کنند تا بتوانند از مزایای ورزش، حداکثر بهره را ببرند. مطالبی که پیش رو خواهید داشت سعی می‌کند به این سؤال پاسخ دهد. اما قبل از آن لازم است به ضرورت پرداختن به سلامت جسم و روان سالمندان، محدودیت‌ها و بیماری‌های دوران سالمندی و اثر ورزش بر این محدودیت‌ها و بیماری‌ها، اشاره‌ای مختصر داشته باشیم و سپس راهنمایی‌های عملی در باب ورزش در دوران سالمندی را ارائه دهیم.

ضرورت پرداختن به سلامت جسم و روان سالمندان

دنیا چون پلی است بر گذر که مراحل عمر را یکی پس از دیگری روی آن خواهیم گذراند. همان‌گونه که دوران جنینی، کودکی و جوانی را پشت سر

می‌نهم، دوران پیری و کهولت را هم تجربه خواهیم کرد. بازنشستگی و سالمندی، مرحله‌ای خاص از زندگی انسان است و سازگاری شخص با شرایط و عواقبی را می‌طلبد که در این مرحله برای آدمی پدید می‌آید. شاید برخی از سالمندان تصور کنند که پیر و ناتوان شده‌اند و به عبارتی به مرحله بازنشستگی مطلق رسیده‌اند. اما واقعیت این است که این افراد، توانایی‌های بسیاری دارند که به تناسب سن و امکانات، می‌توانند آن‌ها را مورد استفاده و بهره‌برداری قرار دهند.

بسیاری از این افراد برای نسل جوان افرادی مهم و قابل اعتمادند که می‌توانند به تربیت جوانان به واسطه مشکلات و مسائل آنان را حل کنند. سالمندان با تجارب و اندوخته‌هایی که دارند، قادرند اعضای خانواده و جامعه را در حل مشکلات یاری داده و به وجود آورنده شادابی و طراوت باشند. تدابیری که سالمندان برای زندگی در پشیمانی‌ها و تلاش‌هایی که در زندگی به کار می‌برند بسیار مهم و ارزنده است چرا که سالمند در دوران زندگی، سرد و گرم بسیار چشیده است و لذا قادر به تولید فکر، انالیز در جامعه است و حاصل آن، پربار نمودن زندگی و حتی افزایش تولید، دی است. مراحل‌هایی که یک فرد سالمند در گذشته پشت سر گذاشته، به وی تجاربی آموخته که می‌تواند وسیله‌ای برای هموار کردن راه زندگی اعضای کم‌سن و سال‌تر جامعه به شمار آید. سالمندان می‌توانند با گذشت و صفای خود، به انتقال ارزش‌های سن پیر از نسل و وظیفه نسل جوان را در مورد آینده زندگی و مردم روشن کنند.