



انستات سازان بحسبیرتی

نقش فعالیت جسمانی در توانمندسازی سالمندان Physical activity in the elderly empowerment

نویسندگان:

دکتر سید علی محمد یکتامرام

دکتر همایون هاشمی

سرشناسه : یکتامرام، سید علی محمد، ۱۳۲۹
عنوان و نام پدیدآور : نقش فعالیت جسمانی در توانمندسازی سالمندان=Physical activity
in the elderly empowerment/ نویسندگان سید علی محمد یکتامرام،
همایون هاشمی.

مشخصات نشر : تهران: سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۹۲

موضوعات ظاهری : ۱۳۶ص: مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۹-۱۵-۴

موضوع : معیشت بهرست نویسی : فیفا

موضوع : ورزش درمانی سالمندان

موضوع : آمادگی جسمانی سالمندان

شناسنامه : هاشمی، همایون، ۱۳۴۵

شناسنامه : سازمان بهزیستی کشور

رده بندی کنگر : ۱۳۹۱ ی ۴ و ۸/۹۵۳ RC

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۴۶

شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۲۱۴

نقش فعالیت جسمانی در توانمندسازی سالمندان

نویسندگان: دکتر سید علی محمد یکتامرام- دکتر همایون هاشمی

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

مجری: روابط عمومی و امور بین الملل

طراح جلد: مهسا صمدزاده

صفحه آرایی: سیدمجید برقانی

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: اهدایی

کتاب فعالیت جسمانی در توانمندسازی سالمندان که به وسیله دفتر توانبخشی مراکز روزانه و توانپزشکی تهیه و تدوین گردیده است صرفاً در راستای آموزش و اطلاع رسانی به جامعه هدف (سالمندان، خانواده و سایر افراد جامعه) تهیه شده است. بدیهی است مشاوره با پزشک خانواده و اظهار نظر آنان مزید امتنان خواهد بود.

پیش گفتار

حرکت و فعالیت از جمله ویژگی‌ها و ضروریات زندگی تمام موجودات زنده به ویژه انسان است. پیشرفت‌های به وجود آمده در علوم و تکنولوژی منجر به بروز تغییرات شگرفی در بافت اجتماعی جوامع گردیده و روند زندگی را تحت تأثیر خود قرار داده است. این تغییرات و تحولات گرچه در بسیاری زمینه‌ها موجب رشد و پویایی شده ولی متأسفانه در برخی موارد نیز موجب بروز مشکلات و محدودیت‌هایی در زندگی انسان شده است که بی تحرکی و عدم فعالیت‌های جسمانی را می‌توان از جمله موارد آن دانست. از آنجا که با افزایش سن و ایجاد بعضی مسائل مرتبط با آن، تحرک بدنی کاهش می‌یابد و تغییرات فیزیولوژی از قبیل پوکی استخوان، تحلیل قدرت عضلانی، انقباض قلب و... ایجاد می‌گردد، ضرورت دارد ضمن تدوین برنامه‌ای خاص و اتخاذ روش‌های مناسب و منطقی از بروز این گونه مسائل جلوگیری کنیم و یا آن را به حداقل ممکن کاهش دهیم. تحقیقات و بررسی‌های علمی نشان داده است که پرداختن به ورزش و انجام فعالیت‌های جسمانی عوامل مؤثر و مفید در تحقق این مهم محسوب می‌گردد و لحاظ کردن آن در برنامه‌های روزانه زندگی از اهمیت خاصی برخوردار است.

دین مبین اسلام به وضعیت جسمانی و جسمانی انسان مانند سایر جنبه‌های دیگر توجه خاص داشته و انسان را به سالم زیستن و مراقبت روح و عمارش و توصیه کرده است. اسلام تندرستی و رعایت بهداشت جسمی را مورد تأیید قرار داده و از آن به عنوان يك ارزش یاد می‌کند و ورزش را ابزاری جهت تقویت جسم و روح انسان می‌شمارد. در اسلام تقویت قوای جسمانی به حدی مهم تلقی شده که حضرت علی علیه السلام در دعای کمیل از خداوند تعالی بطلب نیرو و قوت می‌کند و می‌فرماید: «پروردگارا، جوارح مرا برای خدمتگزاری خودت و آنانی که در پیرت هستند نیرومندگردان و نیرو و قوای مرا تقویت فرما تا بتوانم در راه تو تلاش نمایم.»

از حضرت امام رضا علیه السلام منقول است که فرموده‌اند: «ورزش کنید، زیرا من دوست دارم به حال شما در امور دین و شرع اثر منفی بگذارد.»

یکی از فواید ورزش که تفریحی سالم به شمار می‌رود، تأمین نیازهای غریزی انسان است زیرا انسان برای سالم ماندن و تقویت روحیه احتیاج به بازی و تفریح دارد.

در این زمینه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «به سرگرمی و بازی بپردازید، زیرا من دوست ندارم که در دین شما سخت گیری و خشونت باشد.»

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده‌ات (نیز) بر تو

حقّی دارد.»

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرمودند: «هرکس کار (بدنی) کند قوی تر شده، و هرکس در کار کردن کوتاهی کند، ضعیف تر خواهد شد»

امام سجاد (علیه السلام) در دعای ابو حمزه ثمالی عرضه می دارد: «خداوندا سلامتی در جسم و توانایی بدنی به من ارزانی فرما.»

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمود: «خداوند متعال انسان قوی و نیرومند را دوست دارد.»
انسان عظام ورزش را وسیله ای برای رسیدن به سلامتی می دانستند و ورزش می کردند، می خوابیدند، غذا می خوردند و... همه این ها برای حفظ سلامتی انسان لازم است، چنان که قرآن در این مورد اشاره دارد که: «ما هیچ رسولی را پیش از تو برای مردم نفرستادیم مگر آن که مانند تو غما می خوردند و خواب می رفتند و در میان بازار راه می رفتند.»

با توجه به تحقیقات علمی و همچنین توصیه های دینی مبنی بر توجه کردن به ورزش و تحرک و نقش مهم آن در بهبود و تقویت قوای جسمی و ذهنی سعی گردیده است تا با استناد به منابع علمی جهانی مطالبی گردآوری شود تا از این طریق بتوان ضمن اطلاع رسانی به عزیزان سالمند و سایر آحاد جامعه، آگاهی لازم را در خصوص مشکلات دوران سالمندی و راهکارهایی که می تواند موجب پیشگیری و یا کاهش آن ها را اختیار عموم قرار داده شود.

دکتر سید علی محمد یکتامرام

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۲
فصل اول: فعالیت ورزشی در سالمندان	۱۳
ضرورت ورزش در دوران سالمندی	۱۵
انده تغییرات فیزیولوژی وابسته به سن	۱۶
نقش فعالیت جسمانی در کاهش بیماری‌ها	۱۸
موارد احتیاط در انجام تمرینات ورزشی	۲۱
موارد اجتناب از انجام تمرینات سنگین ورزشی	۲۲
پیشنهادهای و توصیه‌های مهم در ورزش سالمندان	۲۳
فصل دوم: فعالیت جسمانی	۲۷
فعالیت جسمانی	۲۹
نقش فعالیت در سلامتی	۳۰
توصیه‌هایی جهت انجام فعالیت‌های جسمانی	۳۷
در منزل	۳۸
محیط کار	۳۹
هنگام گردش و تفریح	۳۹
سطح فعالیت جسمانی	۴۰
فعالیت با شدت متوسط	۴۰
فعالیت با شدت بالا	۴۰
بی تحرکی	۴۶
تداخل دارویی در فعالیت جسمانی	۴۸
فصل سوم: آمادگی جسمانی	۵۱
آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی	۵۴

.....	آمادگی جسمانی مربوط به مهارت شخصی	۵۶
.....	فصل چهارم: انواع تمرینات ورزشی	۵۹
.....	تمرینات هوازی	۶۱
.....	تمرینات کششی	۷۰
.....	تمرینات قدرتی یا مقاومتی	۷۲
.....	تمرینات قدرتی / بدنی	۷۴
.....	نمونه برنامه تمرینات هفتگی	۷۹
.....	فصل پنجم: الگوی ورزشی سالمندان	۸۱
.....	الگوی شماریک	۸۴
.....	قبل از شروع تمرین به نکات زیر رسید	۸۴
.....	تمرینات انعطافی	۸۵
.....	تمرینات قدرتی و استقامتی	۹۱
.....	ورزش هایی که باید از انجام دادن آن اجتناب کرد	۹۴
.....	الگوی شماره ۲ ورزش سالمندان	۹۵
.....	طرح پشتیبانی برنامه ورزشی در منزل	۹۵
.....	الگوی شماره ۳ ورزش سالمندان	۹۹
.....	تمرینات آمادگی جسمانی سالمندان	۹۹
.....	تمرینات مرتبط با گرم کردن بدن	۱۰۰
.....	تمرینات آمادگی	۱۰۴
.....	تمرینات مربوط به سرد کردن بدن	۱۰۹
.....	الگوی شماره ۴ ورزش سالمندان سطوح مختلف ورزش	۱۱۱
.....	تمرینات انعطاف پذیری	۱۱۴
.....	تمرینات انعطاف پذیری سطح اول (مقدماتی)	۱۱۴

تمرینات انعطاف‌پذیری سطح دوم (متوسط)	۱۱۸
تمرینات انعطاف‌پذیری سطح سوم (پیشرفته)	۱۱۹
تمرینات قدرتی	۱۲۱
تمرینات قدرتی سطح اول «مقدماتی»	۱۲۱
تمرینات قدرتی سطح دوم «متوسط»	۱۲۵
تمرینات قدرتی سطح سوم «پیشرفته»	۱۲۷
منابع	۱۳۱

مقدمه

اکثریت قریب به اتفاق مردم تلاش می‌کنند تا زنده بمانند و زندگی کنند. خوب زندگی کردن در گرو سلامت زیستن است و سلامت زیستن نیز به راحتی می‌تواند در دسترس ما قرار داشته باشد مشروط بر آن که شیوه مناسب و مناسبی برای زندگی کردن خود انتخاب کنیم. پیشرفت‌های حوزه علوم و تکنولوژی منجر به این تغییر در بافت اجتماعی از ساختار جامعه سنتی به صنعتی گردیده و روند زندگی را تحت تاثیر خود قرار داده است. این تغییر علیرغم ایجاد تحولات عظیم، خود عاملی برای بروز مشکلات فراوان در زندگی شده است که یکی از آن‌ها را می‌توان بی‌حرکی و عدم فعالیت‌های جسمی در انسان دانست.

تحقیقات نشان می‌دهد که نیاز به ورزش و فعالیت‌های فیزیکی از ضروریات اصلی زندگی محسوب می‌گردد که با بالا رفتن تدریجی سن و بعضی مشکلات جسمی، تحرک بدن کاهش یافته و تغییرات فیزیولوژیکی از قبیل افزایش کلسترول، پونی استخوان تحلیل قدرت عضلات، اضافه وزن و... ایجاد می‌شود. افرادی که به نوعی با محدودیت‌های جسمی روبرو هستند به لحاظ وضعیت و شرایط ویژه، بیشتر از سایر افراد در معرض خطر و عوارض ناشی از بی‌حرکی قرار دارند، لذا ضرورت دارد ضمن تدوین برنامه‌های خاص و اتخاذ روش‌های مناسب برای ایجاد این‌گونه مسایل جلوگیری کرده و یا آن را به حداقل ممکن کاهش داد.

دکتر همایون هاشمی

رئیس سازمان بهزیستی کشور