

ورزش تندرستی سالمندان

نویسنده:

دکتر محسن غفای مقدم

فیزیولوژیست. دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی. عصبی عضلانی و مدرس دانشگاه

ویراستار علمی:

خدیجه ملایی

فیزیولوژیست. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش و مدرس دانشگاه



۱۳۹۷

غفاری مقدم، محسن، ۱۳۷۲ -	سرشناسه
ورزش تندرستی سالمندان/نویسنده محسن غفاری مقدم؛ ویراستار	عنوان و نام پدیدآور
علمی خدیجه مولایی.	مشخصات نشر
تهران: فرهوش، ۱۳۹۷.	مشخصات ظاهری
۱۴۵ص: مصور، جدول، نمودار.	شابک
۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵-۲۶۲-۰	وضعیت فهرست نویسی
فیفا	موضوع
ورزش برای سالمندان -- ایران -- نمونه پژوهی	موضوع
Sports for older people -- Iran -- Case studies	موضوع
سالمندان -- ایران -- سلامتی و بهداشت -- نمونه پژوهی	موضوع
Older people -- Iran -- Health -- Case studies	موضوع
مولایی، خدیجه، ۱۳۵۰ - ویراستار	تألیف افزوده
۱۳۹۷ و ۴/۵/۸۵/۷۷۰ GVV	رده بندی کلاس
۷۹۶/۰۸۷	رده بندی یوبی
۵۱۳۷۷۷۰	شماره کتابشناسی ملی



ورزش تندرستی سالمندان دکتر محسن غفاری مقدم

ناظر فنی: حدیث السادات براتی

صفحه آرا: رضا کاوه

طراح جلد: رضا کاوه

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۹۰،۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

آدرس: میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، ساختمان مترجمان، پلاک ۱۷، طبقه ۱ و طبقه ۲
نمایشگاه و فروشگاه مرکزی: میدان انقلاب، روبه روی درب اصلی دانشگاه تهران، ساختمان پارسا، پلاک ۲۶ طبقه - ۱
شماره تماس: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ و ۰۶۶۹۳۱۶۶۹، ۰۶۶۴۶۰۹۳۶؛ دور نگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

وب سایت: www.farhooshpub.com

فهرست مطالب

۱۱.....	فصل اول: مقدمه و کلیات تحقیق
۱۲.....	مقدمه
۱۳.....	بیان مسئله
۱۵.....	ضرورت و اهمیت پژوهش
۱۵.....	هدف های پژوهش
۱۵.....	هدف های ویژه
۱۶.....	متغیرهای قابل کنترل
۱۶.....	متغیر های غیر قابل کنترل
۱۶.....	تعریف مفهومی واژه ها و اصطلاحات
۲۱.....	فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش
۲۲.....	مبانی نظری پژوهش
۲۲.....	پیرترین و جوان ترین استان های کشور
۲۳.....	برنامه های "تحول" برای سالمندان
۲۳.....	هر ۷ دقیقه یک ایرانی به دمانس مبتلا می شود
۲۴.....	وضعیت سالمندی
۲۵.....	وضعیت سالمندی در جهان
۲۵.....	کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی
۲۹.....	علائم هشدار دهنده دوران سالمندی
۳۰.....	علائم دوران سالمندی
۳۲.....	عوامل پیری زودرس
۳۳.....	عوارض و مشکلات سالمندان

۳۳	نیازهای مراقبتی برای سلامتی
۳۴	تغییر شکل مفاصل
۳۴	ایستادن بدون آسفتگی
۳۴	اختلالات عضلات اسکلتی
۳۴	ایستادن صحیح
۳۵	عضلات تعادلی
۳۵	وضعیت بدن
۳۶	حالت بدن
۳۶	انجام ورزش برای تقویتی، تعادلی و استقامتی
۳۷	پیشینه پژوهش
۳۷	پژوهشهای انجام شده داخل کشور
۳۹	پژوهشهای انجام شده در خارج کشور
۴۰	جمع بندی پژوهش سال انجام شده
۴۳	فصل سوم: روش آزمایش افراد
۴۴	روش پژوهش
۴۴	جامعه و نمونه آماری
۴۵	ابزار و روش اندازه گیری
۴۶	روایی و پایایی ابزار
۴۶	متغیرهای پژوهش
۴۷	برنامه پیش آزمون و پس آزمون
۴۹	روش های آماری
۵۱	فصل چهارم: الفبای ورزش در دوران سالمندی
۵۲	الفبای ورزش در دوران سالمندی
۵۴	اهمیت ورزش در دوران سالمندی
۵۵	ورزش در دوران سالمندی
۵۵	افزایش خودباوری و استقلال
۵۶	بهبود وضعیت قلبی و عروقی
۵۶	تنظیم و درمان دیابت
۵۶	انعطاف پذیری بدن و بهبود حرکتی بدن
۵۶	افزایش روحیه و اعتماد به نفس در سالمندان

۵۷	افزایش تعادل بدن
۵۷	نقش ورزش در دوران سالمندی از دیدگاه رازی، حکیم میسری، ابن سینا و جرجانی
۶۳	دوران سالمندی
۶۴	۲۷ قانون ورزش در دوران سالمندی
۶۷	نکات ورزشی مهم برای افراد میانسال
۷۴	ورزش از نگاه دین مبین اسلام
۷۵	ورزش چگونه در معالجه افسردگی و اضطراب موثر است؟
۷۷	نقش و جایگاه ورزش در سلامتی انسان ها چیست ؟
۷۸	چه نوع ورزش پیاده روی مفید و موثر است؟
۷۸	چه فوایدی از ورزش پیاده روی می توان انتظار داشت؟
۷۹	کنترل فشار خون
۷۹	ورزش و درمان بیماری های
۸۰	فشار خون بالا
۸۰	از دیاد چربی خون
۸۰	بیماران با دردهای قلبی (سکته)
۸۱	تاثیر ورزش در سرطان
۸۲	اثر ورزش در درمان آرتروز
۸۳	فواید ورزش چیست؟
۹۱	فصل پنجم: بحث، نتیجه گیری و پیشنهادهای پژوهش
۹۲	خلاصه پژوهش
۱۰۰	نتیجه گیری کلی
۱۰۱	پیشنهادهای بر خاسته از نتایج پژوهش
۱۰۱	پیشنهاد هایی برای پژوهش های آینده
۱۰۳	فصل ششم: تأثیر ورزش بر استوآرتریت (آرتروز) سالمندان
۱۰۴	مقدمه
۱۰۸	جمع بندی
۱۱۱	فصل هفتم: تأثیر ورزش بر آلزایمر سالمندان
۱۱۲	علل بیماری
۱۱۳	شناخت علائم آلزایمر

آلزامی و ورزش	۱۱۴
نقش ورزش در پیشگیری از آلزایمر	۱۱۴
مزایای کلی ورزش در افراد مبتلا به آلزایمر	۱۱۴
چه نوع ورزشهایی در آلزایمر توصیه می شود؟	۱۱۵
نکات مهم در مورد افرادی که دچار آلزایمر هستند	۱۱۵
فصل هشتم: تأثیر ورزش بر پوکی استخوان سالمندان	۱۱۷
چه نوع ورزش های برای این عارضه مفید هستند؟	۱۱۹
اهداف مریجات ورزشی	۱۱۹
فصل نهم: تأثیر ورزش بر قلب سالمندان	۱۲۳
ورزش و ذخیره قاع	۱۲۴
قلب ورزشی	۱۲۵
فیزیولوژی قلب ورزش	۱۲۵
جنبه های پزشکی	۱۲۶
منابع و مآخذ	۱۳۷
منابع فارسی	۱۳۷
منابع لاتین	۱۳۹