

یک زندگی سالم پس از ۶۰ سالگی

نتایج مطالعات پیشین در آمریکا که وضعیت سبک زندگی سالم را در بازنشستگان و سالمندان با میانسالان و افرادی که هنوز کار می‌کنند، مقایسه کرده، نشان می‌دهد...



نتایج مطالعات پیشین در آمریکا که وضعیت سبک زندگی سالم را در بازنشستگان و سالمندان با میانسالان و افرادی که هنوز کار می‌کنند، مقایسه کرده، نشان می‌دهد که بیشتر سالمندان و بازنشستگان، اغلب تمایلی به پیروی از سبک زندگی سالم و رعایت توصیه‌های سلامتی در سنین بالا ندارند.

به گزارش ایسنا، پروفیسور "دانا کینگ"، رئیس بخش پزشکی خانواده دانشگاه ویرجینیای غربی با اشاره به این مطالعات خاطر نشان می‌کند که ممکن است روی آوردن به یک الگوی زندگی سالم و ترک سبک زندگی ناسالم به ویژه برای افراد بالای ۶۰ سال بسیار دشوار به نظر برسد.

در این مقاله شبکه خبری "سی ان ان" با سه متخصص و پزشک برجسته در مورد اینکه چگونه می‌توان سالمندان را به پذیرش سبک زندگی سالم ترغیب کرد و یک زندگی سالم پس از ۶۰ سالگی داشت، گفت و گو شده است.

دکتر کینگ با بیان اینکه افراد برای وضعیت مالی خود در دوران بازنشستگی برنامه ریزی می‌کنند اما برای وضعیت مناسب سلامتی خود برنامه‌ای ندارند، به همراه چند متخصص دیگر پیروی از نکات زیر را برای سلامت بهتر در دوران سالمندی پیشنهاد کرده‌اند:

- یک جفت کفش ورزشی مناسب برای پیاده روی بخرید. ابتدا با پیاده روی در اطراف خانه شروع کنید. سپس آن را به پیاده روی نیم ساعته سه روز در هفته افزایش دهید یا هدف خود را با افزایش ۱۰ درصدی مسیر پیاده روی خود در هر هفته دنبال کنید.

- تمرین تعادل کنید. بهترین راه برای جلوگیری از افتادن‌ها و زمین خوردن‌ها تمرینات حفظ تعادل است. مثلاً تلاش کنید برای ۳۰ ثانیه با چشمان بسته روی یک پا بایستید.

- صبحانه خود را اصلاح کنید. از خوردن قهوه و شیرینی به جای صبحانه خودداری کنید. می‌توان یک اسموتی خانگی و ترکیبی از موز، میوه‌های فصلی، شیر بادام و پودرهای پروتئینی یا کیک‌های پروتئینی بدون قند را برای صبحانه جایگزین کرد. هم چنین قند و شکر را از تمامی وعده‌های غذایی خود حذف و به جای مصرف نوشابه از آب گازدار استفاده کنید.

- استرس را عاقلانه حذف کنید. برنامه‌های زیادی برای تمدد اعصاب و مدیتیشن وجود دارد که می‌توانید روی تلفن همراه خود نصب کرده و حتی به مدت ۱۰ دقیقه به آن‌ها گوش دهید.

- ورزش‌های مقاومتی را تمرین کنید. برای جلوگیری از کاهش حجم عضلات و ضعف آنها، ورزش‌های مقاومتی را با بلند کردن دمبل و هالتر انجام دهید، چرا که در صورتی که از عضلات استفاده نکنید به مرور تحلیل خواهند رفت.

- تمرین "بشین پاشو" انجام دهید. افراد سالخورده باید به طور منظم تمرین‌های بشین پاشو را انجام دهند، چرا که در صورتی که این تمرین‌ها را انجام ندهند، پس از مدتی دیگر قادر به راحت بلند شدن از روی زمین نخواهند بود.

- سرعت خود را به چالش بکشید. برخلاف تصور عمومی باید گفت که سالمندان نیز به ورزش‌هایی نیاز دارند که سرعت و شدت داشته باشند. بیشتر مردم حتی به فکر سرعت برای سلامت خود نیستند. اما باید به فکر ورزش‌هایی بود که علاوه بر قدرت، سرعت شما را نیز به چالش بکشد. تنیس جزو آن دسته از ورزش‌هایی است که هر دوی این شاخص‌ها را درگیر کرده و به همین دلیل انجام آن در سنین بالا می‌تواند مفید واقع شود.

- درگیر یک پروژه شوید. یک پروژه که برای شما معنی خاصی دارد، انتخاب کنید. یک سالمند در این مورد می‌گوید که در سنین بازنشستگی خود، شروع به نوشتن یک کتاب کرده است، هر چند پیش از آن تجربه نویسندگی نداشته است. او در حال حاضر در حال نوشتن کتاب سوم خود با نام "توی جدید پس از ۶۵ سالگی" است که توصیه‌هایی ارزشمند به افراد سالمند کرده و الهام بخش آنان است. انجام پروژه‌ای جدید در سن بالا مانند به واقعیت رساندن یک رویا است.

- خودسازی را بپذیرید: برخی سبک زندگی سالم را یک امر مادام‌العمر می‌دانند، چرا که پیروی از یک سبک زندگی سالم نیازمند یادگیری مداوم و تزکیه نفس است. می‌توانید در کلاس‌های آموزشی که برای سالمندان وجود دارد ثبت‌نام کنید. باید توجه کرد سبک زندگی سالم امری تنها جسمی نیست و به تمرین‌های ذهنی نیز نیاز دارد.