

سبک زندگی سالم برای سالمندان خانواده

تمرینات تعادلی مانند ایستادن روی یک پا یا تخته‌های تعادلی هماهنگی را بهبود می‌بخشد و احتمال زمین خوردن سالخورده‌گان را کاهش می‌دهد.



تمرینات تعادلی مانند ایستادن روی یک پا یا تخته‌های تعادلی هماهنگی را بهبود می‌بخشد و احتمال زمین خوردن سالخورده‌گان را کاهش می‌دهد. به گزارش می‌دهد، پیری سالم از طریق آمادگی جسمانی، تغذیه مناسب و فعالیت ذهنی حاصل می‌شود. فعالیت‌های ضروری شامل تمرینات قدرتی، ورزش‌های هوازی، تمرینات کششی، مصرف مکفی آب و رژیم غذایی متعادل غنی از پروتئین و چربی‌های سالم است.

در حالی که پیری یک فرآیند طبیعی است، میزان پیری می‌تواند به طور قابل توجهی تحت تأثیر سبک زندگی فرد قرار گیرد. آمادگی جسمانی، تغذیه مناسب و عوامل متعدد دیگر نقش بسیار مهمی در تضمین این امر ایفا می‌کنند که با گذشت سال‌ها می‌توان همچنان از سلامتی خوب، سطوح بالای انرژی و استقلال برخوردار شد. از این رو، پیری سالم تنها یک عمر طولانی نیست، بلکه یک زندگی خوب است.

بسیاری از چالش‌های فیزیکی و شناختی مرتبط با افزایش سن مانند کاهش توده عضلانی، کاهش تراکم استخوان و کاهش عملکردهای شناختی را می‌توان با تمرکز بر تناسب اندام و رژیم غذایی را می‌توان به درستی مدیریت کرد. در اینجا چند نکته برای تناسب اندام و رژیم غذایی برای پیری سالم آورده شده است.

روی تمرینات قدرتی تمرکز کنید

ما به طور طبیعی با افزایش سن توده عضلانی خود را از دست می‌دهیم، وضعیتی که به نام سارکوپنی شناخته می‌شود. سارکوپنی باعث از تحلیل رفتن قدرت، آسیب پذیری در تعادل و افزایش احساس ضعف می‌شود. برای جلوگیری یا کاهش از دست دادن عضلات به دلیل افزایش سن، گنجاندن تمرینات قدرتی ضروری است. در بلند کردن وزنه یا تمرینات با وزن بدن مانند اسکات، لانژ یا هل دادن، همیشه بازیابی توان جسمی و حفظ عضلات را در پی خواهید داشت. دو تا سه بار در هفته در تمرینات قدرتی کلی برای افراد مسن بسیار مهم است.

تمرینات قدرتی سطح متابولیسم (سوخت و ساز) را نیز افزایش می‌دهد. عضله کالری بیشتری نسبت به چربی مصرف می‌کند. اگر عضله با تمرینات مقاومتی مکرر حفظ شود، خطر افزایش وزن مرتبط با افزایش سن به حداقل می‌رسد. عضلات به اندازه کافی قدرتمند نیز از مفاصل حمایت می‌کنند. بنابراین، خطر صدمات و آرتروز کاهش می‌یابد. توصیه می‌شود با وزنه‌های سبک یا تسمه‌های مقاومتی شروع کنید و با افزایش قدرت، شدت را افزایش دهید.

ورزش هوازی

سلامت قلب و عروق با افزایش سن کاهش می‌یابد، اما می‌توان با انجام تمرینات هوازی منظم به شکل بهبود عملکرد قلب و ریه، کاهش فشار خون و بهبود گردش خون، سلامت آن را حفظ کرد. پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری یا سایر ورزش‌ها باعث تقویت قلب می‌شوند، همچنین استقامت را افزایش می‌دهند و به مدیریت وزن کمک می‌کنند، بنابراین عوامل خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت را کاهش می‌دهند.

برای افراد مسن، حداقل 150 دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته توصیه می‌شود، که می‌تواند یک فرصت خوشایند باشد و می‌تواند در دوره‌های کوتاه چند روزه انجام شود. پیاده روی سریع یا حتی دویدن سبک می‌تواند برای سلامت قلب و عروق بسیار مفید باشد. نکته اصلی حفظ ثبات است و آنچه از آن لذت می‌برید و این روند مستمر، شما را در یک روال منظم نگه می‌دارد.

انعطاف و تعادل

اکثر مردم نیاز به حفظ انعطاف پذیری و تعادل لازم برای جلوگیری از افتادن و آسیب در دوران پیری دارند. تمرینات کششی مثل پیلاتس برای این کار مناسب است. این فعالیت‌ها همچنین وضعیت بهتری نسبت به فردی که با افزایش سن به دلیل عدم تعادل عضلانی یا عدم ورزش بدتر می‌شود، فراهم می‌کند.

تمرینات تعادلی مانند ایستادن روی یک پا یا تخته‌های تعادلی هماهنگی را بهبود می‌بخشد و احتمال زمین خوردن سالخورده‌گان

را کاهش می دهد. افزودن تعادل و انعطاف پذیری به به روتین فعالیت های بدنی می تواند توانایی انجام فعالیت های روزانه را بهبود بخشد، استقلال سالمندان را حفظ کند و امکان بهبود کیفیت زندگی را افزایش می دهد.

به طور منظم آب مصرف کنید

روند پیری مکانیسم حفظ آب توسط بدن را مختل می کند. در نتیجه، گاهی اوقات، افراد مسن ممکن است احساس تشنگی نکنند، اما بدن آنها کم آب باشد. تعداد زیادی از عوارض دیگر از کم آبی بدن، از خستگی گرفته تا گیجی ظاهر می شود و در نتیجه احتمال سقوط را افزایش می دهد. هنگامی که خود را درگیر هر نوع فعالیت بدنی می کنید، مصرف مایعات را فراموش نکنید.

اگر فعال هستید حداقل 8 لیوان آب در روز بنوشید. دمنوش های گیاهی، سوپ ها، خیار و خربزه با آب زیاد ممکن است به سطح هیدراتاسیون اضافه شوند. از نوشیدنی های قندی و کافئین زیاد باید اجتناب کرد زیرا ممکن است ادرارآور باشند.

پروتئین مصرفی خود را تامین کنید

با افزایش سن، بدن انسان قدرت استفاده از پروتئین برای ساخت و نگهداری عضلات را از دست می دهد. به همین دلیل است که مصرف پروتئین در ترمیم و نوسازی صحیح عضلات باید افزایش یابد. بهتر است از منابع با کیفیت بالا مانند گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، محصولات لبنی و حبوبات تهیه شود.

توصیه متخصصان این است که افراد مسن باید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود حدود 1.2 تا 2 گرم پروتئین با توجه به فعالیت بدنی خود مصرف کنند. این تضمین می کند که در طول روز تا زمانی که یک منبع پروتئین در هر وعده غذایی وجود داشته باشد، اسیدهای آمینه بدون وقفه به عضلات برسند.

حفظ سلامت استخوان ها

تراکم استخوان با افزایش سن کاهش می یابد که احتمال شکستگی و پوکی استخوان را افزایش می دهد. کلسیم و ویتامین D از ضعیف شدن استخوان ها جلوگیری می کند. مصرف مناسب کلسیم و ویتامین D را می توان با افزایش مصرف لبنیات، سبزیجات برگ دار، بادام و غذاهای غنی شده به دست آورد. ویتامین D به بدن اجازه می دهد تا کلسیم را راحت تر جذب کند، اما با افزایش سن، افراد ممکن است به مکمل های حاوی ویتامین D نیاز داشته باشند، مخصوصاً در ماه های زمستان یا زمانی که حداقل در معرض نور خورشید قرار می گیرند.

ورزش های تحمل وزن، از جمله پیاده روی و دویدن و همچنین تمرینات مقاومتی، برای استخوان ها مفید است، زیرا روند بازسازی استخوان ها را فعال می کند و در نتیجه آنها را قوی تر می کند. از تحلیل استخوان جلوگیری می کند و احتمال پوکی استخوان نیز کاهش می یابد.

فیبر بیشتری مصرف کنید

سلامت دستگاه گوارش با افزایش سن به مشکل تبدیل می شود. یبوست، همراه با سایر مشکلات دستگاه گوارش، بسیار بیشتر رخ می دهد. به دلیل نقش آن در هضم سالم، یک رژیم غذایی غنی از فیبر است که باید به طور منظم مصرف شود تا از یبوست و تحریک دیواره های داخلی دستگاه گوارش جلوگیری کند، بنابراین از بیماری هایی مانند سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند. نمونه ای از منابع خوب فیبرهای رژیمی شامل غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، لوبیاهای و حبوبات را می توان نام برد.

علاوه بر این، فیبر غذایی باعث کاهش کلسترول در خون می شود. یک فرد مسن باید حداقل 25 تا 30 گرم فیبر در روز مصرف کند. در افزایش فیبر، افزایش مصرف آب برای عملکرد بهتر گوارش نیز ضروری است.

غذاهای فرآوری شده و قندها را کاهش دهید

قندهای تصفیه شده و چربی های ناسالم در غذاهای فرآوری شده با التهاب همراه هستند و در نتیجه بیماری های مزمن مانند چاقی، دیابت و بیماری های قلبی را افزایش می دهند. همچنین با افزایش سن است که متابولیسم کند می شود. بنابراین، توجه بیشتر به غذاهای غنی از مواد مغذی به جای کالری های خالی واقعاً منطقی است.

بهترین غذاها غذاهای فرآوری نشده است: میوه های تازه، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین های بدون چربی و چربی های سالم. کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و قندها در واقع می تواند به تنظیم سطح قند خون، رفع التهاب و تندرستی کمک کند.

چربی های سالم را در تغذیه بگنجانید

چربی های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو، آجیل و دانه ها و ماهی های چرب، همه اینها می توانند عناصر مهمی در سلامت مغز سالمندان باشند و التهاب را کاهش دهند. اسیدهای چرب امگا 3 به ویژه با محافظت در برابر کاهش توانایی های شناختی و

سلامت قلب ضروری هستند.

این چربی های سالم به جای چربی های اشباع و ترانس می تواند منجر به سطح بهتر کلسترول و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی منجر شود. سعی کنید هر روز یک منبع چربی سالم بخورید: مثلاً یک مشت کوچک آجیل، کمی روغن زیتون روی سالاد یا یک تکه ماهی چرب.

از نظر ذهنی فعال باشید

در حالی که فعالیت بدنی و تغذیه عمدتاً برای پیری جسمی سالم مهم هستند، همین امر را باید در مورد فعال ماندن ذهنی نیز گفت تا به پیری سالم کمک کند. ترکیبی از چندین فعالیت مانند خواندن، حل پازل و بازی های فکری، یادگیری مهارت ها و فعالیت های جدید، یا معاشرت، از جمله در پیشگیری از زوال شناختی - عقلی ضروری است. از این رو، بهزیستی ذهنی به شدت با سلامت جسمانی مرتبط است و سایر فعالیت های مرتبط با تلاش برای کاهش استرس، مانند تمرکزهای آرامش بخش یا گذراندن وقت در خارج از منزل، سطح انعطاف پذیری ذهنی و فیزیکی فرد را افزایش می دهد.

در این بین سازمان ها و نهادهای حمایتی نیز با تضمین سلامت جسمی، عاطفی و اجتماعی سالمندان، نقش حیاتی در ارائه مراقبت صحیح به سالمندان ایفا می کنند. دسترسی به مراقبت های بهداشتی، وعده های غذایی مغذی، برنامه های فعالیت بدنی و حمایت از سلامت روان را ارائه می دهند. سازمان ها همچنین می توانند محیط های امن و حمایتی را با کارکنان آموزش دیده برای مدیریت شرایط مرتبط با سن، مانند زوال عقل یا مسائل حرکتی، فراهم کنند. برنامه های اجتماعی و فرصت های مشارکت اجتماعی به مبارزه با انزوا کمک می کند و حس تعلق را تقویت می کند و با ایجاد برنامه های مراقبت جامع متناسب با نیازهای فردی، تضمین می کنند که سالمندان با افزایش سن، کرامت، استقلال و کیفیت زندگی خود را حفظ کنند.