

سالمندی را با ورزش تجربه کنیم

سالمندی نه یک بیماری است و نه نوعی درد، بلکه یکی از مراحل مهم عمر طبیعی یک فرد است. این زمان، دوره بسیار حساسی است و به همین دلیل درصد بالایی از مراقبت‌های پزشکی مربوط به این گروه سنی است.



جام جم آنلاین: سالمندی نه یک بیماری است و نه نوعی درد، بلکه یکی از مراحل مهم عمر طبیعی یک فرد است. این زمان، دوره بسیار حساسی است و به همین دلیل درصد بالایی از مراقبت‌های پزشکی مربوط به این گروه سنی است. سالمندان حساسیت روحی بالاتر و بدن ضعیف‌تری دارند. در این دوران فرد با نتایج یک عمر خود زندگی می‌کند، برای مثال اگر در گذشته بدنی نیرومند ساخته باشد، در این زمان با مشکلات جسمی کمتری رو به رو خواهد بود.

سالمندی دوره‌ای از زندگی است که مراقبت‌های خاص خود را می‌طلبد و با دوره‌های دیگر زندگی کاملاً متفاوت است.

دوران سالمندی از حدود 60 سالگی آغاز شده و فرد همزمان با افزایش سن خود مشکلات جسمی متعددی را تجربه می‌کند که کیفیت زندگی وی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد.

تاثیر ورزش بر سلامت سالمندان

ورزش تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی سالمندان دارد. داشتن تحرک و تمرینات ورزشی علاوه بر کاهش ریسک انواع بیماری‌های جسمی، روی ابعاد مختلف فعالیت مغزی افراد سالمند نیز تا حد زیادی موثر است.

ورزش با مکانیسم‌های متعدد، حس اعتماد به نفس را در سالمند تقویت کرده و از بروز رفتارهای پرخطرانه پیشگیری می‌کند.

سنگ بنای بیماری‌های سالمندان در دوران جوانی نهاده شده است و نتیجه شیوه نادرست زندگی اعم از تحرک و تغذیه است.

یکی از شایع‌ترین مشکلات فیزیکی در دوران سالمندی مشکلات استخوانی - عضلانی است پوکی استخوان در دوره سالمندی یکی دیگر از مشکلات اجتناب‌ناپذیر سالمندان است.

اگرچه مساله وراثت در ابتلا به پوکی استخوان نقش موثری دارد، ولی نقش تغذیه سالم و بخصوص ورزش در افزایش تراکم استخوانی افراد را نمی‌توان نادیده گرفت.

نقش ورزش همواره در سلامت و بهبود عملکرد بدن انسان مورد توجه متخصصان مختلف بوده است. ورزش در تمام ابعاد انسانی اثرات مثبت فراوانی دارد.

یکی از این ابعاد بعد ذهنی است. بدون شك با افزایش سن، میزان آسیب‌پذیری مغز افزایش یافته و بنابراین به همان میزان به مراقبت بیشتری نیازمند است.

ورزش و بویژه نوع هوازی آن با بهبود عملکرد قلب و عروق بدن مستقیماً روی جریان گردش خون مغز تاثیر گذاشته و باعث تاخیر در فرآیند پیری می‌شود. به علاوه مطالعات مختلف نشان داده بین سلامت جسمانی و قدرت ادراک افراد در سالمندی رابطه مستقیم وجود دارد. ورزش نه تنها مانع زمین‌گیر شدن سالمند می‌شود، بلکه باعث می‌شود فرد سالم و فعال بوده و کارایی خود را تا حد زیادی حفظ نماید.

تحقیقات صورت‌گرفته نشان داده است ورزش باعث ازدیاد سلول‌های جدید عصبی و تقویت دستگاه ایمنی بدن شده و توانایی افراد را در بهتر انجام‌دادن فعالیت‌های آموزشی و ذهنی بالا می‌برد.

سیستم ایمنی در جلوگیری از ایجاد بسیاری از بیماری‌ها بخصوص سرطان‌ها نقش دارد و با ورزش می‌توان از تمام این بیماری‌ها پیشگیری کرد.

به‌علاوه ورزش روزانه توانایی جسمی افراد سالمند را ارتقا داده و باعث بهبود زندگی و کاهش نیاز آنان به مراقبت دیگران می‌شود.

اگر ورزش به صورت طولانی در فعالیت‌های روزانه گنجانده شود به گردش بهتر خون در مغز، یادگیری و تقویت حافظه کمک شایانی می‌کند.

مطالعات نشان داده که اتصال شبکه‌های مغزی همزمان با کهولت سن کاهش یافته و برعکس این شبکه‌ها با انجام ورزش‌های هوازی منسجم‌تر می‌شوند. افرادی که ورزش‌های هوازی انجام می‌دهند از حافظه، دقت و روندهای ادراکی بهتری برخوردارند.

به‌علاوه حتی انجام حرکات فیزیکی ملایمی مثل پیاده‌روی به مدت 40 دقیقه و سه بار در هفته منجر به شادابی مغز شده و اتصالات مغزی و عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد و به این طریق پیروی بافت مغز را به تأخیر می‌اندازد.

ورزش علاوه بر تأثیرات مثبتی که بر عضلات، استخوان‌ها، گردش خون و کارایی مغزی دارد نقش موثری نیز در تنظیم قندخون ایفا می‌کند.

افراد پیر بیشتر مستعد بیماری‌های متابولیک مثل دیابت هستند. با توجه به تأثیرات ورزش بر قند خون می‌توان انتظار داشت کسانی که ورزش را جزئی از زندگی خود کرده‌اند، کمتر به این بیماری‌ها مبتلا شوند.

ورزش‌های دوران سالمندی

معمولاً ورزش‌هایی برای افراد سالمند و بخصوص افراد مبتلا به آلزایمر توصیه می‌شود که هوازی باشند مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا و ورزش در آب که برای مفاصل راحت‌تر است و به تعادل کمتری نیاز دارد.

هرگونه فعالیتی می‌تواند در این سنین مفید باشد. برای مثال فعالیت‌های روزمره و درون خانه مانند باغبانی و خرید برای خانه همگی مفید است.

همچنین تفریحاتی که مناسب این سن و سال است و آسیب کمتری ایجاد می‌کند حتی بازی با غیر همسن و سالان نیز می‌تواند اثرات مثبت بسیاری داشته باشد.

فعالیت‌های فکری و مرتبط با ادارک نیز در سالمندان کارایی بالایی دارد. جالب‌تر آن که ورزش ذهنی و تحرک مغز در دوران سالمندی و با افزایش سن بسیار مهم می‌شود و بسیاری از پزشکان آن را بیشتر از ورزش جسمانی توصیه می‌کنند.

باید سعی کنید برای این سنین فعالیت‌هایی را طراحی کنید که متناسب با سن و سال فرد قابلیت اجرا داشته، حتی‌الامکان ساده، انعطاف‌پذیر و قابل تکرار باشد. البته توجه داشته باشید که مفرح بودن این فعالیت‌ها بسیار مهم است و نباید فراموش شود.

ورزش روزانه توانایی جسمی افراد سالمند را ارتقا داده و باعث بهبود زندگی و کاهش نیاز آنان به مراقبت دیگران می‌شود. اگر سالمند هستتید و تا به حال ورزش نکرده‌اید، قبل از هر چیز باید بدانید بدن شما توانایی بالایی ندارد و به مرور قابلیت و تطابق آن با فعالیت‌های ورزشی بیشتر می‌شود.

بهتر است آرام و آهسته ورزش کردن را آغاز کنید ضمن اینکه با ورزش‌هایی شروع کنید که با انجام آن راحت‌تر هستید.

هدف از ورزش، بهبود عملکرد بدنی شماست نه آسیب زدن به آن بنابراین توصیه می‌شود آرام ورزش کنید تا از ایجاد آسیب جلوگیری کنید و در ابتدای کار دچار دردهای عضلانی و مفصل نشوید. پیاده‌روی یکی از بهترین ورزش‌هایی است که برای این منظور مفید است. می‌توانید از زمان‌های کوتاه شروع کنید و بتدریج مدت آن را بالا ببرید.

توجه داشته باشید همان‌قدر که تمرین مفید است و می‌تواند اثرات مفیدی دربرداشته باشد، افراط در تمرین نیز به طور حتم مضر بوده و می‌تواند علاوه بر ایجاد عوارض نامطلوبی مثل خستگی و احساس درد در بدن، تغییرات منفی در خلق و خوی و مشکلات قلبی و عروقی، شما را از ادامه فعالیت‌های معمول زندگی بازداشته و به آسیب‌های فیزیکی جدی منجر شود.

هر چند وقت یکبار و در صورت نیاز در فواصل بسیار کوتاه میزان فعالیت و توانایی‌تان را ارزیابی کنید و براساس آن، تمرینات را کم و زیاد کنید.

قبل از هر نوع ورزشی سالمندان باید حداقل به مدت پنج دقیقه بدن خود را گرم کنند، آهسته رفتن و نرمش‌های سبک برای گرم کردن و آماده شدن بدن به منظور انجام ورزش روزانه بسیار مناسب است.

ورزش باید با ملایمت انجام شود و همیشه فواصل استراحت در بین آنها وجود داشته باشد. برای فعالیت ورزشی در سالمندان توصیه می‌شود اصل FITT را رعایت کنید.

منظور از Frequency یا تکرار، این است که تمرینات ورزشی باید حداقل سه بار در هفته تکرار شود Intensity یا شدت نیز معرف این است که برنامه تمرین باید به اندازه‌ای سخت باشد که سالمند را به تپا و دراز نگه دارد نه آن که بی‌جهت سخت باشد.

Time یا زمان، جزء مهمی از یک برنامه تمرینی است یعنی بهتر است هر بار تمرین حدود 20 تا 30 دقیقه طول بکشد. Type یا نوع تمرین نیز باید مطابق با هدف، طراحی شود.

محیطی که در آن ورزش می‌کنید نیز باید ویژگی‌های خاصی داشته باشد. باید در محیطی امن ورزش کرده و از ورزش در محیط‌هایی که نور کمی دارند یا ورزش روی سطوح لغزنده و سایر محل‌های بالقوه خطرناک پرهیز کنید. اگر سالمند در حفظ تعادل خود دچار اختلال است، بهتر است هنگام ورزش از دستگیره یا هر تکیه‌گاه دیگری کمک بگیرد.

از آنجا که تحمل بدنی افراد سالمند کم است و عموماً از بیماری‌های مختلفی رنج می‌برید، توصیه می‌کنیم مثل تمام افراد، هر زمانی که احساس خستگی یا ناراحتی کردید تمرین و فعالیت را متوقف کرده و به استراحت بپردازید.

ارتباط سلامت روان و ورزش در سالمندان

تاثیر ورزش بر اختلالات روانی در سالمندان، بسیار مورد مطالعه قرار گرفته است.

ورزش هم در پیشگیری و هم در درمان اختلالات روحی تاثیر دارد.

شیوع بیماری‌های روحی و روانی در افرادی که از نظر جسمی فعال هستند، کمتر است. ورزش‌های هوازی در بهبود اختلالات اضطرابی می‌تواند موثر باشد.

به علاوه ورزش‌های هوازی و غیرهوازی، هر دو در بهبود اختلال افسردگی خفیف تا متوسط، کارایی بسیاری دارد.

شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند به اجتماعی شدن و ارتباط سالم با همسالان کمک کند. با افزایش جریان خون ورودی به مغز، امکان اکسیژن‌رسانی به سلول‌های مغزی و تغذیه بهتر نرون‌های مغز فراهم می‌شود و علاوه بر اثراتی که روی توانایی‌های مغزی خواهد داشت، از تنگی عروق مغزی نیز جلوگیری می‌کند.

محققان مشاهده کرده‌اند ورزش در فضای باز می‌تواند افسردگی را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. انجام تمرینات ورزشی می‌تواند اضطراب، تنش و عصبانیت را کاهش داده و عزت نفس افراد سالمند را افزایش دهد.

ورزش چگونه می‌تواند بر سلامت روان تاثیر مثبت داشته باشد؟ در بدن، گروه‌های مختلفی از مواد شیمیایی وجود دارد که به عنوان انتقال‌دهنده پیام‌های عصبی عمل می‌کند. یکسری از این مواد کته‌کولامین‌ها مانند نوراپی‌نفرین، اپی‌نفرین و دوپامین هستند.

نوراپی‌نفرین و دوپامین بر توانایی یادگیری و حافظه فرد اثر می‌گذارند و با انجام تمرینات ورزشی منظم ترشح آنها افزایش می‌یابد که این مساله خود به تقویت حافظه و تغییرات خلقی منجر می‌شود.

اندورفین‌ها نیز موادی هستند که از نرون‌های مغز ترشح شده و آثار ضد درد و آرام‌بخشی را در بدن به وجود می‌آورند.

اندورفین نوعی هورمون شادی‌بخش است که با انجام فعالیت‌های بدنی و تمرینات ورزشی و بویژه دویدن، ترشح آن افزایش می‌یابد و بر اثر این افزایش، افراد پس از انجام تمرینات ورزشی احساس لذت، شادابی و آرامش می‌کنند. تاثیرات خلقی ورزش در افراد عمدتاً ناشی از ترشح اندورفین‌هاست.

