

سالمندان ورزش را دوست دارند اما



«وقتی سالمند می‌شوید هیچ چیز مثل گذشته نیست. اگر بخواهی هنوز راه بروی و فکر کنی و زندگی عادی خود را ادامه دهی مدام باید به خودت برسی. باید ورزش کنی و خودت را به دکترها بسپاری که هرچند وقت یک بار آزمایش کنند ببینند همه چیز مرتب است یا نه؟»

جام جم آنلاین: #171؛ وقتی سالمند می‌شوید هیچ چیز مثل گذشته نیست. اگر بخواهی هنوز راه بروی و فکر کنی و زندگی عادی خود را ادامه دهی مدام باید به خودت برسی. باید ورزش کنی و خودت را به دکترها بسپاری که هرچند وقت یک بار آزمایش کنند ببینند همه چیز مرتب است یا نه؟

باید درست و سر وقت بخوری و مراقب زمان خوردن داروهایت هم باشی. اما کجا باید ورزش کنی؟ چه ورزشی برایت مناسب است؟ چطور ورزش به بهبود حالت کمک می‌کند؟ باید کسی باشد که در این زمینه کمک کند. »

اینها را محمد صادقی می‌گوید که اهل ورزش است، اما فکر می‌کند هرچیزی فضای خاص خود را دارد.

صادقی 70 سال دارد و می‌گوید: درسالن بدنسازی شهرداری ورزش می‌کنم. از کارت منزلت هم استفاده نمی‌کنم و مثل یک شهروند عادی می‌روم به ورزشگاه. اما آیا همه مربی‌ها حوصله می‌کنند جواب سوالات دامنه‌دار سالمندان را بدهند و آیا همه آنها می‌دانند چه چیزی برای ما خوب است و چه چیزی بد؟ من که فکر نمی‌کنم.

او از برخی سازمان‌ها تشکر می‌کند که فضاهای مناسبی را برای ورزش سالمندان اختصاص داده است، اما در عین حال می‌گوید: #171؛ باید با نهادهای متولی سلامت هماهنگ شود که دست‌کم یک روز مشخص در ماه متخصصی اینجا حضور پیدا کند و در خصوص این‌که چه ورزش‌هایی برای چه مشکلات جسمی بهتر است و چه کسانی نباید چه ورزش‌هایی را انجام دهند، توضیح دهد. »

او ادامه می‌دهد: #171؛ مثل این‌که مربی‌ها خوب نمی‌دانند چه باید کرد. مثلاً به من می‌گویند، اگر قلبت ضعیف نیست از ورزش‌های سبک شروع کن. از هرچیز که بدنت را درد نمی‌آورد می‌توانی استفاده کنی. باید بتوانی طی ورزش نفس بکشی. آن وقت دیگر حوصله ندارد به حرفم گوش کند که چه می‌خواهم بگویم. »

در مقایسه با بدنسازی، شنا ورزش بی‌دردسرتری است و سالمندان دارای کارت منزلت به صورت متشکل از طریق کانون‌های سالمندی، گروه گروه برای استفاده از استخر در زمان و روزهای خاص به سالن‌های ورزشی مناطق شهرداری مراجعه می‌کنند.

در بعضی از ورزشگاه‌ها زمان استفاده سالمندان صف طولی مقابل در تشکیل می‌شود تا نوبت استفاده از استخر برسد.

سری به یکی از این صف‌های طولی می‌زنم تا حرف‌های آنان را بشنوم. یکی از سالمندان که بازنشسته صدا و سیماست برای پاسخگویی نسبت به بقیه تمایل بیشتری نشان می‌دهد.

او از کیفیت فضای ورزشی راضی است اما می‌گوید: استفاده از این فضا نظم و انضباط می‌طلبد که متأسفانه وجود ندارد و سطح فرهنگ استفاده از فضای ورزشی پایین است.

م. الف موحد می‌گوید: استخر و جکوزی و امکانات وجود دارد، ولی مدیریت خوبی اعمال نمی‌شود.

داریم گفت‌وگو می‌کنیم که سالمندان دیگری دورمان را می‌گیرند. یکی از آنان سرپرست کانون سالمندی منطقه است. رضا - ر از همه چیز راضی است و می‌گوید هفته‌ای دو روز می‌آییم و از فضای ورزشی استفاده می‌کنیم.

او می‌گوید: در کل منطقه فقط یک استخر برای ورزش سالمندان تدارک دیده شده است که 120 نفر از اعضای کانون‌ها طی این دو روز برای استفاده به اینجا می‌آیند.

وي از مديران مجموعه ورزشي ياد شده تشكر مي‌كند و هنگام مصاحبه دائم به ديگران تذكر مي‌دهد كه گلايه نكنيد كه كارتتان را باطل مي‌كنند.

فراموش نكنيد چقدر دوندگي كرده‌ايم تا براي استفاده از اين فضا هماهنگي صورت بگيرد. همين را هم از دست مي‌دهيم. مراقب باشيد چه مي‌گوويد!

در فضايي كه زير تيغ نگاه او نباشد كمی ديگر با سالمندان صحبت مي‌كنم. آنها نمي‌خواهند بگويند كسي بد كار مي‌كند، آنها نمي‌خواهند همين فرصت اندك شنا كردن را هم از دست بدهند، آنها مي‌خواهند مجموعه‌هايي كه به سالمندان خدمات مي‌دهد آب‌درماني هم داشته باشد، كسي باشد كه به ورزش سالمندان آشنا باشد و راهنمايي شان كند.

آنان كه مي‌خواهند اسمشان را نبرم فقط مي‌خواهند براي سالمندان كه هنوز زنده و فعال هستند فضاي بيشتري براي ورزش كه ضرورت زندگي آنها به حساب مي‌آيد در نظر گرفته شود تا جلوي شلوغي و پايين آمدن كيفيت گرفته شود.

هم اكنون 374 كانون جهان‌ديدگان در محلات شهر تهران با عضويت 75 هزار نفر تشكيل شده تا محيطي پويا و فعال براي سالمندان ايجاد شود.

اعضاي جهان‌ديده در كانون‌هاي جهان‌ديدگان كه شامل كميته‌هاي مذهبي، گردشگري، تفريحي، فرهنگي، آموزشي، علمي، هنري و... هستند، به صورت مشاركتي به انجام فعاليت‌هاي مختلف اجتماعي مي‌پردازند.

وجود چنين كانون‌هايي هماهنگي براي استفاده سالمندان از فضاهاي مورد نيازشان را به مراتب آسان‌تر كرده است، اما همچنان نياز سالمندان به فضاي ورزشي خاص خودشان و مرباني كه به ورزش اصلاحي آشنا باشند و آنها را راهنمايي كنند، افزايش مي‌يابد.

ورزش ضامن سلامت سالمندان

دكتر اميد صالحيان، متخصص فيزيولوژي ورزش اعتقاد دارد: ورزش سالمندان به عنوان عامل اساسي در افزايش نشاط و سلامتي اين قشر بايد مورد توجه قرار گيرد.

وي با اشاره به وضع خاص سالمندان مي‌افزايد: سالمند براي حفظ تندرستي و كاهش تاثير عوامل منفي روي سلامتي خود ورزش مي‌كند. ورزش چنان كه سطح كلسترول و تري‌گليسريد خون را كاهش مي‌دهد، اگر به صورت منظم انجام شود انعطاف‌پذيري عضلات را بهبود بخشيده و از سرعت روند نزولي قدرت و استقامت عضلاني و استقامت قلبي و تنفسي جلوگیری مي‌كند.

اين متخصص معتقد است: ورزش در هر شرايطي موجب افزايش قدرت فكر مي‌شود حتي اگر در سالمندي به فكر آن افتاده باشيد. انجام ورزش و تمرينات بدني براي افراد سالمند هيچ‌گاه دير نيست، مطالعات اخير نشان داده است كه فعاليت‌هاي فيزيكي كه حتي براي اولين بار در دوران كهنسالي آغاز مي‌شود، مي‌تواند از كاهش ميزان هوش جلوگیری كند.

چنانكه تحقيقات نشان داده است در ورزشكاران پير حدود 26 درصد از سلول‌هاي مغزي جديد به صورت نوروں در حال توسعه بودند و به اين نتيجه رسيده اند كه احتمالاً مغزهاي كهنسال به سادگي توانايي خود را در زمينه توليد بافت عصبي از دست مي‌دهند و ورزش و تمرين مي‌تواند از تاثير مخرب افزايش سن روي اندام‌ها، افكار و بنيه عمومي و نيز كاهش هوش جلوگیری كند.

به گفته اين متخصص فيزيولوژي ورزشي، انجام فعاليت و ورزش در افراد سالمند حتي از ورزش در دوران جواني مهم‌تر است و سالمند در حد توان خود بايد تحرك داشته باشد.

ورزش باعث افزايش طول عمر، كاهش خطر زمين‌خوردن و شكستگي استخوان‌ها، كاهش فشارخون، افزايش اثر داروهاي ضد فشارخون، كنترل بهتر ديابت، بيماري‌هاي ريوي و... مي‌گردد و در اكثر بيماري‌ها باعث كاهش درد مي‌شود. البته ميزان و نوع ورزش براي هر سالمند با سالمند ديگر متفاوت است و بايد برنامه‌ريزي دقيقی در اين زمينه انجام گيرد. (جام جم - ضميمه چارديواري)

ماندانا ملاعلي