



سالمندان پیاده‌روی را جدی بگیرند

بهار بهترین فصل برای ورزش و پیاده‌روی است هوا نه چندان سرد و نه چندان گرم است و این بهترین زمان بخصوص برای سالمندان است. در دوره سالمندی با ورزش می‌توان از زندگی سالمتر، شاداب‌تر و بهتری برخوردار بود...

بهار بهترین فصل برای ورزش و پیاده‌روی است هوا نه چندان سرد و نه چندان گرم است و این بهترین زمان بخصوص برای سالمندان است. در دوره سالمندی با ورزش می‌توان از زندگی سالمتر، شاداب‌تر و بهتری برخوردار بود. انجام فعالیت و ورزش در افراد سالمند حتی از ورزش در دوره جوانی مهمتر است اما مقدار و نوع ورزش برای سالمندان با افراد جوان تفاوت دارد.

یکی از بهترین، موثرترین و ارزان‌ترین و قطعا ساده‌ترین فعالیت جسمی که به تناسب اندام منجر می‌شود، پیاده‌روی است. به اعتقاد پژوهشگران، پیاده‌روی ورزشی مناسب برای همه سنین به شمار می‌آید. در سالمندان این ورزش اهمیت دو چندان دارد از سوی دیگر دوییدن برای سالمندان خطرناک است بخصوص اگر مبتلا به بیماری قلبی باشند. ورزش‌های سخت و تند، باعث لخته شدن خون در داخل رگ‌های خونی و در نتیجه توقف گردش خون در ماهیچه‌های قلب و درد شدید در قلب می‌شود.

برعکس هنگام راه رفتن، عضلات همانند تلمبه کار می‌کنند و خون به راحتی در قلب جریان می‌یابد. پیاده‌روی با کمی سرعت، ورزشی ساده و بخصوص امن برای سالمندان است که نقش مهمی در سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌ها دارد و همچنین باعث از بین رفتن افسردگی در آنان می‌شود.

تحقیقات نشان داده، سالمندان افسرده‌ای که به جای درمان دارویی، از ورزش و پیاده‌روی برای درمان استفاده کرده‌اند، در مقایسه با افرادی که تنها با دارو درمان شده‌اند، زودتر بهبود یافته‌اند و عود بیماریشان کمتر بوده است. در صورتی که به علت بیماری قلبی معنی وجود نداشته باشد، سالمندان باید بطور منظم و مرتب و با مدت زمان کافی پیاده‌روی کنند. در افراد خیلی چاق یا کسانی که سال‌ها بی‌حرکت بوده‌اند شروع فعالیت‌ها باید بسیار آهسته باشد پیاده‌روی فعالیت عضلانی را بهبود بخشد و به اجابت مزاج منظم سالمندان نیز کمک می‌کند.

چند توصیه

افراد مسن اگر می‌خواهند پیاده‌روی بهتری داشته باشند نکات زیر را در نظر بگیرند: 30 دقیقه صبح و 30 دقیقه شب و 2 تا 3 ساعت بعد از غذا خوردن بهتر زمان پیاده‌روی است. حتما کفش راحت و کاملا اندازه پا انتخاب کنید. جوراب‌هایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان باشند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم کنند. با میزان متناسب و نسبتا کوتاه، پیاده‌روی را شروع کنید، برای مثال 15 تا 20 دقیقه در روز برای شروع خوبست. هنگام راه رفتن شانه‌های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید. بگذارید دست‌هایتان آزادانه در کنارتان تاب بخورند. مراقب باشید که زودتر از حد، زمان و مسافت پیاده‌روی خود را افزایش ندهید. لباس آزاد و راحت بپوشید. اگر هوا سرد است، به جای یک پوشش ضخیم، از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید. قدم‌های خود را به صورت پاشنه - پنجه بردارید. کف پا را بر زمین نکوبید. اگر برای مدت چند هفته به هر دلیلی پیاده‌روی نکردید، نباید با همان سرعت و قدرت گذشته شروع کنید. مدتی زمان لازم است تا بتوانید به حالت قلبی پیاده‌روی کنید. در چند دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج گام‌هایتان را کوتاه و سرعتتان را کم کنید.

زنان بیشتر پیاده‌روی کنند

همچنین متخصصان تاکید کردند: پیاده‌روی خطر بروز سکته مغزی را در زنان کاهش می‌دهد. به گزارش ایسنا، محققان در یک پژوهش جدید دریافته‌اند: زنانی که 2 ساعت یا بیشتر در هفته پیاده‌روی می‌کنند یا معمولا عادت دارند که سریع راه بروند، در مقایسه با زنانی که اصلا عادت به پیاده‌روی ندارند، به میزان قابل توجهی کمتر دچار سکته مغزی می‌شوند. محققان تاکید کردند: با پیاده‌روی خطر بروز تمام انواع سکته مغزی از جمله سکته ناشی از تشکیل لخته‌های خونی و نیز سکته ناشی از خونریزی کاهش می‌یابد.

دکتر جاکوب ساتلمایر، پژوهشگر اصلی این تحقیق و متخصص اپیدمیولوژی در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در بوستون خاطرنشان کرد: فعالیت و تحرک بدنی از جمله پیاده‌روی منظم یک رفتار و عادت اصلاح‌کننده مهم برای پیشگیری از سکته مغزی است. وی افزود: تحرک بدنی برای ارتقای سلامت قلبی و عروقی و کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی ضروری بوده و پیاده‌روی یکی از روش‌های مهم برای رسیدن به تحرک بدنی مطلوب است.