

بسم الله الرحمن الرحيم

شیوہ زندگی سالم دردورہ سالمندی

۱

تغذیہ و ورزش

مؤلفین:

دکتر مینا مجد

دکتر مہین سادات عظیمی

زیر نظر:

دکتر محمد اسماعیل اکبری

دکتر بہرام دلاور

وزارت بہداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

ادارہ سلامت سالمندان

با ہمکاری

سازمان جهانی بہداشت

باتشکر از نظرات علمی و ارشادی :

جناب آقای دکتر هوشنگ بیضائی	متخصص طب سالمندی
جناب آقای دکتر مسعود کیمیاگر	متخصص تغذیه
جناب آقای فتح اله مسیبی	کارشناس ارشد تربیت بدنی
سرکارخانم سوسن سعدوندیان	کارشناس ارشد تغذیه
سرکارخانم خدیجه رحمانی	کارشناس ارشد تغذیه
جناب آقای یوسف رضا چگینی	کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی

و

با تشکر از نظرات کارشناسی دفتر بهبود تغذیه جامعه و
دفتر تحقیقات و امور فرهنگی معاونت فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت بدنی

و

با قدردانی از زحمات سرکار خانمها پروین ژبانی یعقوبی و افسون ستایش که در هماهنگی های لازم برای تهیه این مجموعه ما را یاری نمودند .
همچنین با تشکر از سرکار خانمها اعظم علی قاضی و طاهره حامد جاهدی که زحمت تایپ این مجموعه را به عهده داشتند.
در همین جا از همکاری صمیمانه و خالصانه سرکار خانم توران دخت آقا زاده مهندسی (خوشبختی) متولد ۱۳۱۶ ، جناب آقای سید جعفر نوروزیان
متولد ۱۳۰۶ و جناب آقای سید فخرالدین عظیمی متولد ۱۳۲۷ و سایر سالمندان گرانقدری که در تهیه تصاویر ورزشی این مجموعه ما را یاری
نمودند، تشکر می نمائیم .

بسمه تعالی

سالمند گرامی :

ورود به دوره سالمندی را به شما تبریک می گوئیم .

سالمند شدن یک موفقیت است که باید به آن افتخار کنید زیرا شما با یاری خداوند متعال ، در طول عمر بر خطرات ، سختی ها و بیماری های بسیاری فائق آمده اید تا به این دوره برسید.

درفر هنگ ما همواره «پیرشدن» دعای خیری است که بدرقه راه کودکان می باشد. بسیار خوشحالیم که این دعا برای شما اجابت شده است.

در کشور مانیز همانند بسیاری از کشورهای جهان به دلیل بهبود شرایط بهداشتی متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال افزایش یافته است. در حال حاضر بیش از ۴ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال در کشورمان زندگی می کنند که پیش بینی می شود این رقم طی ۲۰ سال آینده به حدود ۱۰ میلیون نفر برسد. بنابراین لازم است همه افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال باشند.

اما چگونه می توان دوره سالمندی را بهتر طی نمود؟

باتجربه ای که همه شما در طول عمر پرفراز و نشیب خویش کسب کرده اید به خوبی می دانید که چطور باید دوره سالمندی را طی کرد. در کنار تجربیات ارزشمند شما چند توصیه علمی نیز می تواند مفید باشد. به همین منظور مجموعه چهار جلدی شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی تهیه شده است . در حال حاضر یک جلد آن را پیش رو دارید. در این مجموعه کتاب ها سعی کرده ایم توصیه های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نماییم . توجه کنید که این توصیه ها برای سالمندان سالم طراحی شده اند، شما هم چنانچه طبق نظر پزشک بیماری خاصی ندارید می توانید این توصیه ها را در زندگی روزمره خود به کار بندید حتی می توانید آنها را به خانواده خود نیز آموزش دهید.

توصیه های شیوه زندگی سالم برای هر سن و سالی می تواند مفید باشد. پس از مطالعه اولیه این توصیه ها اگر در فعالیت های روزانه زندگی خود کمی تأمل کنیم در می یابیم که بسیاری از این نکات ساده را رعایت نمی کنیم. رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. به یاد داشته باشیم که هیچوقت برای اصلاح و بهبود روش زندگی دیر نیست. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم ، در فعالیت های اجتماعی مشارکت خواهیم داشت و قادر خواهیم بود اطرافیان را هرچه بیشتر از تجربیات گرانبهای خود بهره مند سازیم .

دکتر محمد اسماعیل اکبری

معاون سلامت

فصل ۱ :

- اهمیت تغذیه در دوره سالمندی ۷
- چگونه می توانیم یک برنامه غذایی مناسب داشته باشیم؟ ۹
- بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟ ۱۰
- گروههای اصلی مواد غذایی ۱۷
- خلاصه فصل اول ۲۷

فصل ۲ :

- ورزش : چرا باید ورزش کنیم ؟ ۲۹
- انواع تمرینات ورزشی ۳۲
- تمرینات گرم کننده ۳۲
- تمرینات استقامتی ۴۱
- تمرینات انعطاف پذیری ۴۶
- تمرینات تعادلی ۵۲
- تمرینات قدرتی ۵۷
- تمرینات انقباضی ایستا ۶۶
- خلاصه فصل دوم ۷۰

فصل ۱

تغذیه

آیا می دانید :

- اهمیت « تغذیه » در دوره سالمندی چیست؟
- « نیازهای غذایی » شما در طول یک روز چیست؟
- « وزن مناسب » برای زنان و مردان چند کیلوگرم است؟
- چه « غذاهایی » برای شما مناسب است؟

آیا می توانید :

- « عادات غذایی خوب و بد » را در غذای روزانه خود تعیین نمایید؟

پس از خواندن مطالب این فصل قادر خواهید بود به سوالات بالا پاسخ دهید.

اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

نوع تغذیه در دوره سالمندی بسیار مهم است؛ زیرا:

(۱) اضافه وزن، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا از مشکلات شایعی هستند که تغذیه صحیح یکی از راه های کنترل آنها است.

در صورت کنترل نکردن این مشکلات، میزان ابتلا به بیماری هایی مانند سکته قلبی و مغزی و سرطان ها بیشتر می شود.

با یک برنامه غذایی صحیح، می توان خطر ابتلا به این بیماری ها را کاهش داد.

به مثال هایی در این باره توجه کنید:

- مصرف کمتر چربی، میزان ابتلا به سرطان روده، پانکراس و پروستات را کم می کند.
 - مصرف کمتر روغن های جامد و نمک، باعث کاهش فشار خون و کلسترول شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کمتر می کند.
 - مصرف یک یا دو وعده در روز از میوه ها و سبزی های تازه، خطر بیماری قلبی را ۳۰ درصد کمتر می کند.
 - کاهش کلسترول خون به میزان ۱۰ درصد، خطر ابتلا به بیماری قلبی را ۳۰ درصد کمتر می کند.
 - کاهش فشار خون به اندازه ۶ میلی متر جیوه، خطر سکته مغزی را ۴۰ درصد و خطر سکته قلبی را ۱۵ درصد کاهش می دهد.
- (۲) با افزایش سن، توده عضلانی و سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد می شود که احتمال سوء تغذیه را بیشتر می کند، از جمله:
- آنزیم های گوارشی و اسید معده کاهش یافته و ظرفیت هضم و جذب غذا، کمتر می شود.
 - ابتلا به بیماری های مزمن، تغییر در احساس طعم، مزه و بو، کاهش ترشح بزاق، کاهش ظرفیت هضم، عدم تحرک، واکنش متقابل غذا و داروهای مصرفی، نگرانی های روحی و تنهایی، همگی می توانند اشتها را کم کنند.
 - کاهش قدرت خرید، دشواری تهیه مواد غذایی از بازار و یا نداشتن مهارت کافی برای پختن غذا می تواند باعث شود که غذای کافی و کاملی به بدن نرسد.
 - مشکلات دندانی باعث می شود که غذاهای نرم انتخاب شده و برخی از مواد غذایی مورد نیاز بدن، مانند سبزی ها و میوه های خام از غذای روزانه حذف شوند.

پس برای مقابله با این مشکلات به یک برنامه غذایی مناسب نیاز داریم.

چگونه می توانیم یک برنامه غذایی مناسب داشته باشیم؟

برای این منظور ابتدا باید بدانیم که بدن به چه مواد غذایی نیاز دارد و بعد از آن باید بدانیم که از چه مواد غذایی و به چه مقدار بخوریم تا سلامتی خود را حفظ کنیم. به طور کلی نیازهای غذایی ما شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین ها، مواد معدنی و آب است. درباره هر یک از این شش نیاز غذایی بیشتر بخوانیم تا بیشتر بدانیم.

بدن ما به چه موادی نیاز دارد؟

۱- انرژی: با افزایش سن، نیاز به انرژی کمتر می شود. این کم شدن نیاز به انرژی، به خاطر کوچک تر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است.

باید به اندازه ای غذا بخوریم که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نماییم. به طور بسیار ساده، وزن ایده آل خود را با یک روش ساده می توانیم به طور تقریبی محاسبه کنیم:

وزن مناسب برای مردان به این صورت محاسبه می شود: ۴۹ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر.

وزن مناسب برای زنان به این شکل محاسبه می شود: ۴۵ کیلوگرم به ازای ۱۵۳ سانتی متر قد به اضافه یک کیلوگرم به ازای هر یک سانتی متر قد بیشتر.

به عنوان مثال، وزن ایده آل برای یک مرد با قد ۱۵۵ سانتی متر به شکل زیر محاسبه می شود:

$$\text{کیلوگرم } ۵۱ = ۴۹ + ۲ \quad ۱۵۵ - ۱۵۳ = ۲$$

توجه: روش فوق یک تخمین کلی است.

داشتن وزن مناسب کمک می کند تا فشار خون، قند خون و چربی خون در حد طبیعی بمانند. همچنین هنگامی که وزن بدن مناسب باشد، خطر ایجاد سرطان روده، پروستات، کیسه صفرا، پستان و تخمدان کم می شود.

۲- پروتئین: مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می شود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید. سوء تغذیه پروتئین، یعنی کمبود پروتئین، به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می کند. پس با مصرف پروتئین از ابتلا به بسیاری بیماری ها پیشگیری کنید.

۳- چربی: با افزایش سن، بر مقدار چربی بدن اضافه می شود. چربی ها از منابع پر انرژی بدن محسوب می شوند. چربی ها در بهبود طعم غذا و کمک به جذب ویتامین های محلول در چربی و تامین اسیدهای چرب ضروری نقش مهمی دارند. از طرفی مصرف زیاد چربی ها خصوصاً روغن های جامد باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها می شوند.

بنابراین لازم است:

- ❖ چربی کمتری مصرف کنیم
- ❖ آن مقدار کمی هم که مصرف می کنیم از نوع چربی اشباع نشده یعنی روغن های مایع مانند روغن زیتون باشد.
- ❖ تا حد امکان غذاهای سرخ شده در روغن را کمتر مصرف کنید.
- ❖ اگر مجبور شدید غذا را سرخ کنید، از حرارت کم استفاده کنید تا روغن نسوزد و باقیمانده روغن را دور بریزید.

۴- ویتامین ها: با افزایش سن، میزان برخی ویتامین ها کم می شود که با رعایت تنوع در رژیم غذایی می توانیم آن را جبران کنیم.

ویتامین های گروه B، C، D و E از جمله این ویتامین ها هستند:

ویتامین های گروه B: این گروه از ویتامین ها در کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی موثرند. ویتامین های گروه B در انواع گوشت ها، تخم مرغ، شیر، حبوبات، غلات سبوس دار، و به مقدار کمتری در میوه ها و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد.

جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم، جوانه عدس و جوانه ماش، سرشار از ویتامین های گروه B و ویتامین C است.

ویتامین D: این ویتامین با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین ویتامین D، هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد.

ویتامین C: با افزایش سن، میزان ویتامین C خون کم می شود. کسانی که در شرایط استرس (فشار) قرار دارند و یا سیگار می کشند، به ویتامین C بیشتری احتیاج دارند. ویتامین C در انواع میوه ها و سبزی های تازه، مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه ای، پرتقال، کیوی، ساقه سبز پیازچه وجود دارد. پختن سبزی ها به مدت طولانی و یا قرار گرفتن سبزی ها و میوه های خرد شده در معرض هوا و نور، باعث از بین رفتن ویتامین C موجود در آنها می شود.

ویتامین E: این ویتامین در جوانه گندم، غلات سبوس دار و سبزی های دارای برگ سبز تیره وجود دارد. روغن زیتون منبع غنی ویتامین E هستند.

۵- مواد معدنی: **کلسیم** یکی از مهمترین مواد معدنی است. این ماده در سلامت دوره سالمندی تاثیر بسیار زیادی دارد؛ چرا که کمبود این ماده باعث پوکی استخوان می شود. مصرف داروهای ضد

اسید معده، عدم تحرک، اشکال در جذب کلسیم مواد غذایی و کمبود ویتامین D باعث کاهش کلسیم می شود. لبنیات یکی از منابع خوب برای تامین کلسیم بدن است.

آهن ماده معدنی مهم دیگری است که کمبود آن منجر به کم خونی، احساس خستگی وضعف می گردد. آهن در انواع گوشت ها، تخم مرغ، حبوبات، مغزها (پسته، بادام و ...)، غلات سبوس دار، میوه های خشک شده (کشمش، توت خشک، برگه زردآلو) و سبزی های سبز تیره وجود دارد. آهن موجود در فرآورده های گوشتی جذب خوبی دارد؛ اما برای جذب بهتر آهن موجود در سایر مواد غذایی مصرف میوه و سبزی های سرشار از ویتامین C همراه غذا توصیه می شود.

عنصر مهم دیگر **روی** است. کمبود روی باعث بی اشتها، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم ها شده همچنین باعث می شود که مزه و طعم غذاها را کمتر احساس کنیم.

مواد غذایی که حاوی روی هستند عبارتند از: انواع گوشت ها، جگر، تخم مرغ، شیر و فرآورده های آن، غلات سبوس دار، مغزها، سبزی های سبز تیره و زرد تیره.

۶-آب: یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای کار طبیعی کلیه ها، دفع مواد زائد و سموم از بدن، جلوگیری از کم آبی، برطرف شدن خشکی دهان و زبان و جلوگیری از یبوست ضروری است.

برای تامین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات، ترجیحاً «آب ساده» توصیه می شود. با افزایش وزن نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می یابد.

به یاد داشته باشید که در شرایط زیر به آب بیشتری نیاز دارید:

- در هنگام ورزش و فعالیت بدنی
- در آب و هوای گرم
- هنگام استفاده از داروهای ملین و مدر
- در مواقع ابتلا به اسهال یا تب

از آنجایی که در دوره سالمندی احساس تشنگی کاهش یافته است، حتی اگر تشنه نمی شوید روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مصرف آب و چای را کمتر کنید، تا در شب برای دفع ادرار از خواب بیدار نشوید.

برای تامین مواد مورد نیاز بدن چه غذاهایی باید بخوریم؟
از هر غذا چه مقدار باید بخوریم؟

گروه های اصلی مواد غذایی

برای تامین نیازهای غذایی، هر روز باید، در برنامه غذایی خود از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده کنیم:

۱- گروه شیر و لبنیات : این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. اگر حجم یک لیوان را ۲۴۰ میلی لیتر در نظر بگیریم، آنگاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم چرب، با یک لیوان ماست کم چرب، با یک قوطی کبریت پنیر و با یک لیوان کشک معادل است. دقت کنید لبنیات مصرفی باید پاستوریزه باشند.

در طول یک روز حداقل دو مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود مصرف کنید. به عنوان مثال:

- یک لیوان شیر کم چرب + یک لیوان ماست کم چرب
یا

یک لیوان شیر کم چرب + یک قوطی کبریت پنیر
یا

یک لیوان ماست کم چرب + نصف قوطی کبریت پنیر + نصف لیوان کشک

در طول روز، حداقل در دو وعده غذایی، از شیر و فرآورده های آن استفاده کنید. بهتر است شیر و ماست کم چربی مصرف کنید. نوشیدن یک لیوان شیر گرم، قبل از خواب به برطرف شدن کم خوابی نیز کمک می کند.

۲- گروه گوشت، حبوبات و مغزا: این گروه شامل انواع گوشت ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو) ، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان) ، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزا (گردو، بادام، فندق و پسته) است. ارزش پروتئینی سه قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته ، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته، با یک لیوان حبوبات پخته شده، با نصف لیوان انواع مغزا و با دو عدد تخم مرغ برابر است.

در طول یک روز حداقل دو مورد از موارد فوق را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

به عنوان مثال

سه قطعه گوشت خورشتی پخته شده + یک عدد تخم مرغ + نیم لیوان حبوبات پخته شده

یا

یک لیوان حبوبات پخته شده + یک ران کامل مرغ

یا

دو قطعه کوچک گوشت پخته شده + نیم لیوان حبوبات پخته شده + یک عدد تخم مرغ + ربع

لیوان مغزها

ترکیب مقداری از مواد فوق در یک روز توصیه می شود به نحوی که توزیع مناسبی در طول هفته داشته باشد. به عنوان مثال ، مصرف تخم مرغ باید به صورتی باشد که در هفته ۳ عدد تخم مرغ مصرف کنید. همچنین باید توجه کنید که هریک از پروتئین های گیاهی به تنهایی کامل نبوده و بهتر است دو یا چند نوع مختلف از آنها با هم خورده شوند. به عنوان مثال لوبیا، عدس و مغز گردو مکمل یکدیگرند. مغزها را می توانید به صورت کوبیده، له شده و یا رنده شده به تنهایی یا همراه با غذا مصرف کنید. مصرف گوشت سفید بهتر از گوشت قرمز است .

ماهی های کوچک (کیلکا) که استخوان های آن به همراه گوشت ماهی خورده می شود ، علاوه بر اینکه پروتئین مرغوبی است؛ کلسیم و ویتامین D دارد که برای کاهش پوکی استخوان مفید هستند. توصیه می شود که در طول روز حداقل در دو وعده غذایی، از غذاهای این گروه مصرف کنید. ۳-گروه نان و غلات : سومین گروه مواد غذایی شامل انواع نان ، برنج ، ماکارونی، گندم ، جو و ذرت است. ارزش غذایی ۳۰ گرم از انواع نان، مثلاً یک کف دست نان سنگک، با ۴ کف دست نان لواش ، با یک کف دست نان تافتون، با یک کف دست نان بربری ، بانصف لیوان برنج پخته ، بانصف لیوان ماکارونی پخته معادل است .

میزان مورد نیاز از این گروه بستگی به میزان **فعالیت روزانه و وزن** شما دارد، ولی به طور کلی توصیه می شود در طول یک روز حداقل ۶ مورد از موارد فوق را در برنامه روزانه خود داشته باشید.

به عنوان مثال :

سه کف دست نان سنگک + نصف لیوان برنج پخته + یک لیوان ماکارونی پخته

یا

سه کف دست نان تافتون+ یک لیوان برنج پخته+ نصف لیوان جوپخته شده به صورت سوپ یا آش

یا

۸ کف دست نان لواش+ یک لیوان برنج پخته+ یک لیوان ماکارونی پخته

بهتر است نان و غلات مورد نیاز روزانه را در چهار وعده غذایی میل کنید.

مصرف غلات به همراه حبوبات مثل عدس پلو، لوبیا پلو، آش جو و همچنین غلات به همراه لبنیات مثل شیر برنج، سوپ جو با شیر، ماکارونی با پنیر، نان و پنیر مجموعه پروتئینی کاملی را برای بدن فراهم می کنند.

۴- گروه میوه ها و سبزی ها : این گروه شامل انواع میوه ها و سبزی ها است که ویتامین ها و موادمعدنی بسیار زیادی دارند. سبزی ها و میوه هایی مثل گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای ، ساقه سبز پیازچه ، پرتقال ، نارنگی، لیمو، نارنج ، کیوی و توت فرنگی سرشار از ویتامین C هستند. سبزی های دارای رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج ، هویج ، گوجه فرنگی و میوه هایی مثل طالبی ، زردآلو و شلیل، ویتامین A مورد نیاز بدن را تامین می کنند. زیتون و سبزی هایی که برگ سبز تیره دارند، دارای ویتامین E هستند.

بنابراین برای اینکه بدن ما مجموعه کامل ویتامین ها و املاح را دریافت کند، باید سعی کنیم از تمامی انواع میوه ها و سبزی های موجود در منطقه خود استفاده نماییم.

ارزش غذایی یک عدد میوه متوسط مثلاً یک عدد سیب، پرتقال یا هلو، با ربع طالبی متوسط ، بانصف لیوان گیلاس ، بانصف لیوان حبه انگور ، با ۳ عدد زردآلو ، بانصف لیوان آب میوه ، بایک لیوان سبزی برگی شکل خرد شده مثل کاهو و اسفناج ، بانصف لیوان سبزی پخته ، بانصف لیوان سایر سبزی های خام خرد شده و با یک عدد سیب زمینی متوسط برابر است .

در طول یک روز حداقل ۴ مورد از موارد فوق را باید مصرف کنید.
به عنوان مثال :

دولیوان کاهوی خرد شده + یک پرتقال + یک سیب
یا

یک لیوان سبزی پخته + نصف لیوان حبه انگور + یک سیب
یا

یک سیب زمینی + نصف لیوان سبزی خرد شده + ۱/۴ طالبی + سه عدد زرد آلو
یا

نصف لیوان سبزی خورد شده + یک لیوان کاهو + نصف لیوان آب میوه + یک گلابی

* بهتر است که میوه و سبزی مورد نیاز یک روز را در چهار نوبت میل نمایید و سعی کنید که نیمی از میوه ها و سبزی های مصرفی از گروه سرشار از ویتامین C باشد.

* میوه ها و سبزی ها علاوه بر تامین ویتامین ها و املاح به دلیل داشتن مقادیر زیادی « فیبر » از بروز یبوست جلوگیری می کنند. بنابراین با خوردن میوه ها و سبزی ها نیازی به مصرف داروهای ملین نخواهید داشت .

* در صورتی که مشکلات دندانی دارید برای استفاده از این گروه مواد غذایی، از روش هایی مانند خرد کردن و رنده کردن استفاده کنید . به عنوان مثال برای مصرف کاهو یا « سبزی خوردن » همراه باغذا، آن را ریز ریز خرد کنید ، خیار ، هویج یا سیب را می توانید رنده کنید.

میوه ها و سبزیها ، غلات سبوس دار و حبوبات مثل سیب زمینی ، نان تهیه شده از آرد سبوس دار، ماکارونی ، لوبیا ، نخود و عدس جزء کربوهیدرات های پیچیده هستند . این مواد دارای فیبر هستند و باعث کاهش کلسترول و پایین آمدن فشارخون می شوند . همچنین از بالا رفتن قند خون جلوگیری می کنند و یبوست را از بین می برند .

درمقابل موادی مانند قند ، شکر ، شربت ، نوشابه و شیرینی ها جزء دسته کربوهیدرات های ساده هستند که باید کمتر مصرف شوند.

به خاطر داشته باشید :

بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده نخورید . اما برای اینکه چربی مورد نیاز بدنتان تامین شود، روزانه یک قاشق سوپخوری روغن گیاهی مثل زوغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنید. تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و چربی های حیوانی پرهیز کنید و گوشت مرغ و ماهی را جایگزین آن نمایید.

برای جذب بهتر آهن :

✱ همراه غذا ، سبزی خوردن و سالاد مصرف کنید .

✱ بعد از غذا میوه تازه بخورید.

✱ از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنید.

- تا حد امکان مصرف ادویه ، نمک و شکر را کم کنید.

- اگر مشکلات دندانی دارید با استفاده از زخرد کردن و یا رنده کردن ، سبزی ها و میوه های خام را مصرف کنید.

تغذیه مناسب به معنای صرفه هزینه زیاد نیست ، مهمترین اصل برای جلوگیری از کمبود مواد غذایی رعایت تنوع در خوردن مواد غذایی از هر چهار گروه است.

توجه داشته باشید که الگوهای غذایی گفته شده برای افرادی است که مشکل خاصی نداشته باشند. در تجویز رژیم های غذایی باید نیازها و محدودیت های هر فرد از جمله قد، وزن ، سن، جنس، فعالیت، ابتلا به فشار خون بالا و یا قند خون بالا مورد توجه قرار گیرد.

خلاصه فصل اول

« تغذیه » در دوره سالمندی اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا عامل مهمی در تامین سلامتی است . شما نیازهای غذایی خاصی دارید . این نیازها شامل انرژی ، پروتئین ، چربی ، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. یکی از بهترین راه های اطمینان از تامین این نیازها، مصرف روزانه از هر یک از چهار گروه مواد غذایی یعنی شیرولبنیات ، گوشت وحبوبات ، نان و غلات و میوه ها وسبزی ها است . در هر وعده غذا، حداقل از ۳ گروه غذایی مختلف استفاده کنید. در مصرف هر گروه از مواد غذایی نیز سعی کنید تنوع را رعایت کنید. مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب رافراموش نکنید.

تغذیه یکی از عوامل مهم در حفظ سلامتی است .

ورزش و فعالیت بدنی متناسب عامل مهم دیگری است که در فصل بعد با آن آشنا می شویم.

فصل ۲

ورزش

آیا می دانید :

چرا باید ورزش کنیم؟
انواع تمرین های ورزشی « ویژه سالمندان کدامند؟
انجام هر یک از تمرین های ورزشی برای شما چه فوایدی دارد؟

آیا می توانید :

تمرینات ورزشی « را به طور صحیح انجام دهید؟
تمرینات ورزشی را در زندگی روزمره خود به کار ببرید؟

با خواندن مطالب این فصل می توانید به سئوالات بالا پاسخ دهید.

چرا باید ورزش کنیم؟

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت های مختلف بدن ایجاد می شود. قلب ، ریه ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می شوند.

- قدرت عضله قلب کاهش می یابد.
- ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می شود.
- عضلات ضعیف می شوند: اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم:
- کارایی مفاصل کم می شود.
- استخوان ها پوک می شوند.

همه این ها موجب محدود شدن فعالیت و حرکت می شود و بی حرکتی نه تنها بیماری های جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. مشکل دیگری که با بی حرکتی به وجود می آید، عدم توانایی انجام کارهای روزمره و وابستگی به دیگران است.

آیا می خواهید با این تغییرات مقابله کنید؟

یک راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری ورزش منظم است.

به نکات زیر توجه نمایید:

- فعالیت و ورزش منظم در طول عمر، به خصوص سنین بالا عامل حفظ و حتی تقویت ظرفیت های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است.
- با فعالیت فیزیکی می توان مرگ و میر ناشی از بیماری های عروقی قلب، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون بزرگسالی را کاهش داد.
- فعالیت فیزیکی در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون موثر است.
- ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است.
- ورزش از افسردگی های دوران پیری جلوگیری می کند.
- فواید زودرس ورزش، شامل بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی ، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوازی بدن است.

پس اگر می خواهید: کمتر به اطرافیان وابسته باشید،

کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید،
زندگی شاداب داشته باشید
و هزینه کمتری را صرف درمان کنید همراه با ما ورزش کنید.

همه ما، از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به ورزش نیاز داریم.

اگر دلایلی برای منع فعالیت فیزیکی وجود داشته باشد، مطمئناً افزایش سن و ضعف جسمانی جزو آنها نیست. امروزه حتی برنامه های ورزشی خاصی برای افرادی که به بیماری هایی نظیر نارسایی قلبی- عروقی، فشارخون بالا، افزایش قند خون ، پوکی استخوان، افسردگی ، سرطان دستگاه گوارش و چاقی مزمن مبتلا هستند، طراحی و آموزش داده می شود. تمریناتی که در این کتاب آموزش داده می شود برای افراد سالم است. بنابراین لازم است پس از مشورت با پزشک، تمرینات ورزشی را آغاز کنید. اگر سال هاست که ورزش نکرده و بی تحرک بوده اید باید تمرینات ورزشی را با تعداد کم و طول مدت کوتاه آغاز کنید. ما در اینجا از هریک از انواع حرکات ورزشی، مثال های ساده ای که نیاز به وسایل خاص نداشته و بدون صرف هزینه قابل انجام است را به شما نشان می دهیم. شما می توانید با آموختن این تمرین ها، حتی کارهای روزانه خود را به صورت ورزش در آورید.

حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز می توانند با فعالیت های فیزیکی مناسب سلامتی شان را به دست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند.

پس بیاید ورزش و فعالیت های بدنی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره خود قرار دهیم. به یاد داشته باشیم ورزش زمانی مفید خواهد بود که به طور منظم انجام شود.

ورزش میزان اکسیژن در ریه و قلب را افزایش می دهد.

چه نوع ورزش هایی مفید هستند؟

انواع تمرینات ورزشی

انجام شش نوع تمرینات ورزشی برای شما مفید است. تمرینات گرم کننده، تمرینات استقامتی (هوازی)، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات حفظ تعادل ، تمرینات قدرتی و تمرینات انقباضی ایستا.

- الف- تمرینات گرم کننده : تمرینات ساده کششی هستند که با انجام آن بدن شما برای انجام سایر تمرینات آماده می شود. به خصوص قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات قدرتی باید حتماً حرکات گرم کننده را انجام دهید.
قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشید.

۱- بایستید و دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

۲- بایستید دست ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می کنید، شانه ها را به سمت جلو بکشید از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

ورزش موجب کاهش توده های چربی در بدن می شود.

۳- در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببرید . از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

۴- دست راست را به سمت بالا ببرید. مثل اینکه می خواهید دستتان را به سقف بزنید. به حالت اول برگردید. این حرکت را با دست چپ تکرار کنید. ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنید.

۵- در حالی که دست ها در کنار بدن آویزان است، بایستید. هر دو دست را به سمت جلو بیاورید. انگشتان دست را در هم فرو کنید. دقت کنید که کف دست ها رو به جلو و آرنج ها صاف باشند. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

همه ما پیر می شویم، اما می توانیم سالم پیر شویم.

۶- دست ها را روی شانه بگذارید. شانه ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج ها خود به خود از پهلو به جلو می آیند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

۷- در ادامه حرکت قبل، شانه ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج ها خود بخود از جلو به پهلو می روند. سعی کنید حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

حرکات ۱ تا ۷ را می توان در حالت نشسته بر روی صندلی یا روی زمین هم انجام داد.

طوی ورزش کنید که نفس کم نیاورید.

۸- پشت به دیوار بایستید. به آرامی به سمت راست بچرخید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

۹- پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه یک گام، عقب قرار دهید. زانوی پای راست را خم کنید. در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است. پنجه پاها باید رو به جلو باشد. (اگر حرکت را درست انجام دهید در پشت ساق پای چپ احساس کشش می کنید) از یک تا شش بشمارید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنید.

ورزش موجب استحکام استخوان ها می شود.

۱۰- دو دقیقه درجا راه بروید. پاها را بالا بیاورید و دست ها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا اینکه زیر پایتان یک چیز نرم مثلاً چند لایه پتو یا یک تشک باشد.

ب- تمرینات استقامتی (هوازی)

روازنه چقدر را ه می روید؟

آیا بالا رفتن از پله برای شما دشوار است؟

آیا می توانید برای خرید از خانه بیرون بروید؟

تمرینات استقامتی در این موارد به شما کمک می کند. این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه ها و سیستم گردش خون افزایش می یابد و توانایی شما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می کند.

این تمرینات شامل ورزش هایی مثل پیاده روی ، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است. در اینجا پیاده روی را که یکی از ساده ترین و مناسب ترین ورزش ها است، شرح می دهیم.

ورزش ایجاد شادابی و رضایت می کند.

پیاده روی در خارج از منزل، خصوصاً اگر با هم سن و سالان باشد، سبب جلوگیری از انزوایی و افسردگی خواهد شد.

شما با یک برنامه پیاده روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می توانید توانایی های تنفسی خود را به حد یک فرد جوان برسانید. بهتر است قبل از شروع پیاده روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. مدت پیاده روی را به تدریج افزایش دهید، تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید می توانید به جای آن ۳ پیاده روی ۱۰ دقیقه ای داشته باشید. برای پیاده روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

برای انجام پیاده روی نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید ، که پا را در خود نگه دارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند بپوشید.
- ۲- لباس های راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس های با رنگ روشن بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازکتر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس های خود را کم کنید.
- ۳- پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.
- ۴- در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام های خیلی بلند خودداری کنید.

ورزش در هوای آلوده مضر است.

- ۵- راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود.
 - ۶- در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.
 - ۷- سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با دوستانتان پیاده روی کنید.
 - ۸- اگر در سربالایی یا سراشیبی قدم می زنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید.
 - ۹- مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته ای یک بار مدت زمان پیاده روی را افزایش دهید.
 - ۱۰- در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنید. می توانید حرکات انعطاف پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم بدن خود را سرد کنید.
 - ۱۱- اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.
- پیاده روی به علت تحریک ماهیچه ها و استخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می شود.

زمانی که خسته یا گرسنه هستید ورزش نکنید.

ج- تمرینات انعطاف پذیری

- ❖ آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای شما سخت است؟
- ❖ آیا به سختی پشت سر خود را شانه می کنید؟
- ❖ آیا برداشتن اشیا از داخل قفسه برای شما مشکل است؟

سوالات بالا نمونه ای از مشکلات در انجام فعالیت های روزانه است. بسیاری از این فعالیت ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شود. تمرینات انعطاف پذیری در این موارد کمک کننده است. این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت تر می کند و موجب آسانتر شدن حرکات اندام ها و تنه می شود. این حرکات به حفظ تعادل نیز کمک می کند.

دقت کنید اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مفصل شده اید و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان ها دارید از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید.

برای انجام تمرینات انعطاف پذیری نکات زیر را رعایت کنید:

۱- قبل از انجام تمرینات انعطاف پذیری با حرکات گرم کننده خود را گرم کنید. **انجام حرکات**

انعطاف پذیری بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.

۲- به آرامی و در یک وضعیت راحت حرکت را شروع کنید.

۳- حرکت را به آهستگی انجام دهید. از انجام حرکت سریع یا پرتابی اکیداً خودداری کنید؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.

۴- در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.

۵- حرکت را به نحوی انجام دهید که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشید، **نباید حرکت در حدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید.**

۵- به آهستگی به حالت عادی برگردید.

۶- هر حرکت را سه بار تکرار کنید.

تاثیر حرکات انعطاف پذیری وقتی بیشتر می شود که بدن ابتدا با سایر ورزش ها گرم شده باشد.

بطور منظم ورزش کنید.

نمونه هایی از تمرینات انعطاف پذیری:

۱- برای تقویت حرکت شانه، بایستید و حوله ای که طول مناسبی داشته باشد را با یک دست بگیرید. سپس با بالا بردن دست، طرف آزاد حوله را به پشت بیاندازید. با دست دیگر سر آزاد حوله را از پشت بگیرید، به نحوی که کشیدگی در عضلات کتف و ساعد را حس کنید. از یک تا ده بشمارید. سپس دست ها را رها کنید. حرکت را با عوض کردن دست ها یک بار دیگر انجام دهید.

دقت کنید حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش ملایم داشته باشید.

۲- برای تقویت حرکت زانو، در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنید. پشتتان صاف باشد. دست های خود را به سمت انگشتان پا بکشید. اگر حرکت را درست انجام دهید، در زیر ساق و ران احساس کشش می کنید. از یک تا ده بشمارید. سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید. این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می توانید انجام دهید. اگر انجام این حرکت سخت بود می توانید یک زانو را کمی خم کنید.

بلافاصله پس از خوردن غذا ورزش نکنید.

۳- برای راحت تر شدن حرکت مفصل ران در کنار یک صندلی صاف بایستید. پشتی صندلی را با یک دست بگیرید. و سپس یک پا را عقب ببرید؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را حس کنید. از یک تا ده بشمارید. این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهید.

۴- برای راحت تر شدن حرکت تنه و شانه ها روی صندلی بنشینید. یک پا را روی پای دیگر بگذارید. دست ها را بر روی شانه ها بگذارید؛ به طوری که بازو در امتداد شانه باشد. سر و شانه ها را به سمت راست بچرخانید. از یک تا ده بشمارید. سپس به آهستگی به حالت عادی برگردید. حرکت را برای سمت چپ تکرار کنید.

حرکات انعطاف پذیری را در مواقعی که عضلات شما گرم است، مثلاً پس از تمرینات گرم کننده و یا پیاده روی می توانید انجام دهید. همچنین زمانی که در حمام هستید و بدن شما به دلیل گرمای آب، گرم شده است، فرصت خوبی برای انجام این حرکات است. البته به لغزنده بودن کف حمام و رعایت نکات ایمنی توجه کنید.

ورزش سرعت عکس العمل را افزایش می دهد.

د- تمرینات تعادلی

- ❖ آیا به راحتی از زمین بلند می شوید؟
- ❖ آیا تا به حال دچار لغزش پا شده اید؟
- ❖ آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده اید؟

بهتر است بدانیم که «افتادن» شایع ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت را به دنبال دارد.

تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات خصوصاً عضلات پاها باعث می شود که بتوانیم هنگام لغزیدن، تعادل خود را حفظ کنیم. بنابراین از افتادن و زمین خوردن پیشگیری می کند. برای انجام تمرینات تعادلی در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن شما را تحمل کند بایستید تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانید به آنها تکیه کنید.

نمونه تمرینات تعادلی

۱- کنار دیوار بایستید، روی پنجه پا بلند شوید. از یک تا هشت بشمارید. آنگاه روی پاشنه های خود روی زمین برگردید و زانوها را خم کنید. دوباره به حالت اول برگردید. این حرکت را ۴ تا ۸ مرتبه تکرار کنید.

در مقابل آینه می توانید حرکات را صحیح تر انجام دهید.

۲- بایستید. بر روی زمین سه نقطه فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیرید. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهید. این کار را با پای چپ تکرار کنید.

۳- پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دو دست بگیرید. پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنید. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کنید. اگر این حرکت را به آسانی انجام می دهید به تدریج در روزهای بعد حرکت را با گرفتن یک دست به صندلی، با تماس یک انگشت به لبه صندلی و بدون گرفتن صندلی نیز انجام دهید.

ورزش موجب افزایش کارایی مفاصل می شود.

۴- یک صندلی را کنار دیوار قرار دهید. در کنار صندلی بایستید. طوری که پشتی صندلی در کنار دست شما باشد. با دست چپ لبه صندلی را بگیرید. دست راست را به جلو ببرید و برای کمک به تعادل افقی نگه دارید. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنید. سعی کنید تعادل خود را با نگاه کردن به جلو، بر روی پای راست حفظ کنید. این حرکت را با دست و پای دیگر هم انجام دهید.

حرکت ساده دیگری که می توانید انجام دهید ایستادن بر روی یک پا است. در هر موقعیتی که بی حرکت ایستاده اید مثلاً زمانی که آشپزی می کنید، ظرف می شوید و یا در صف منتظر ایستاده اید پاها را جابجا کنید و یا به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستید.

هـ- تمرینات قدرتی

- ❖ آیا اضافه وزن دارید؟
- ❖ آیا هنگام شستن ظرف ها احساس خستگی و درد ناحیه پشت دارید؟
- ❖ آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می شوید؟
- ❖ آیا دچار درد زانو هستید؟

تمرینات قدرتی در این موارد به شما کمک می کند. این تمرینات موجب تقویت عضلات می شود و به توانایی شما می افزاید. همچنین با افزایش مصرف انرژی، موجب می شود که وزن مناسب داشته باشید و قند خون شما طبیعی بماند. فایده دیگر تمرینات قدرتی، جلوگیری از پوکی استخوان است. انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. شما می توانید نمونه ساده ای از این وزنه ها را خودتان درست کنید. مثلاً اگر یک بطری خالی پلاستیکی دوغ یا نوشابه (۳۰۰ میلی لیتر) را با آب پر کنید، یک وزنه ۳۰۰ گرمی خواهید داشت. یا می توانید دو کیسه پارچه ای کوچک بدوزید و یک کیسه نمک یک کیلوپی را نصف کرده و هر نیمه را در یک کیسه پارچه ای قرار دهید. در این حالت دو وزنه ۵۰۰ گرمی دارید. با کم و زیاد کردن مقدار نمک می توانید وزن آن را تغییر دهید.

وزنه های پارچه ای را هم می توانید در دست بگیرید و هم با کمک یک نوار پارچه ای دور مچ پا ببندید.

در حین ورزش، تنفس عمیق داشته باشید.

برای انجام تمرینات قدرتی نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱- ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهید. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتید، آن را با وزنه انجام دهید.
- ۲- حرکات را به آهستگی انجام دهید. در حین بالا بردن وزنه از یک تا شش بشمارید. در آخرین نقطه حرکت، کمی مکث کنید. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یک تا چهار بشمارید. سپس کاملاً توقف کرده و حرکت بعدی را آغاز کنید.
- ۳- قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشید. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره نفس را به داخل بکشید. و در طی پایین آوردن وزنه، نفس خود را بیرون دهید. **هرگز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنید.** اگر در حین انجام حرکت، نمی توانید نفس بکشید، شاید وزنه ای که دارید، سنگین تر از توانایی شماست، بنابراین وزن آن را کاهش دهید.
- ۴- هر حرکت را تا هشت بار می توانید تکرار کنید. در صورت احساس خستگی، دفعات تکرار را کمتر کنید.
- ۵- به تدریج تعداد دفعات انجام هر حرکت را افزایش دهید و وزنه را سنگین تر کنید.
- ۶- این حرکات را از هفته ای یک بار شروع کنید و پس از یک ماه به هفته ای دو بار افزایش دهید.
- ۷- اگر به دلیل درد مفاصل، نمی توانید این تمرینات را انجام دهید به جای آن به انجام حرکات انقباضی ایستا بپردازید.

نمونه تمرینات قدرتی

- ۱- صاف روی صندلی بنشینید. در حالی که دست ها در طرفین بدن قرار دارد و وزنه ها را در دست دارید. با خم کردن آرنج، وزنه را به سمت بالا ببرید و هم سطح شانه ها نگه دارید. در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی شما حرکت کند. بازو باید به تنه چسبیده باشد.
- سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاورید.

حرکت غلط

حرکت صحیح

ورزش از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

۲- صاف روی صندلی بنشینید. در حالی که وزنه را در دست دارید دست ها را در کنار باسن قرار دهید. به آهستگی دست ها را بالا ببرید و مستقیم در جلو نگه دارید. به آهستگی به حالت اول برگردید.

۳- صاف روی صندلی بنشینید. وزنه ها را جلوی قفسه سینه نگهدارید. آرنج ها را کاملاً به طرف خارج نگه دارید.

۴- صاف روی صندلی بنشینید. دست ها را در طرفین بدن قرار دهید؛ در حالی که وزنه را نگه داشته اید و کف دست به سمت پهلوی است. دست ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاورید و در طرفین بدن هم سطح شانه ها نگه دارید. به آهستگی به حالت اول برگردید.

ورزش موجب افزایش توده های عضلانی می شود.

۵- در حالی که وزنه پارچه ای به دور مچ پا بسته اید، صاف روی صندلی بنشینید. پشت زانو باید چسبیده به لبه صندلی باشد. پای راست را تا جایی که ممکن است بالا بیاورید و مستقیم نگهدارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. سپس پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را به آهستگی پایین بیاورید. حرکت را با پای چپ تکرار کنید. هنگام انجام این حرکت مفصل ران یا کمر نباید حرکت کند.

درد زانو یک مشکل شایع است. ضعف عضلات ران یکی از علل آسیب دیدن مفصل زانو و ایجاد آرتروز و درد زانوست. این تمرین برای تقویت عضلات روی ران و تسکین دردهای زانو مفید است.

حرکت غلط

دو حرکت بعدی به وزنه احتیاج ندارد.

ورزش قند خون را تنظیم می کند.

۶- در یک قدمی دیوار بایستید. کف دست ها را روی دیوار بگذارید. در حالی که کف پاها روی زمین است، به آرامی با خم کردن آرنج ها سر را به دیوار نزدیک کنید. (حرکت شنا روی دیوار) به حالت اول برگردید. این حرکت را پنج بار انجام دهید. در حین انجام حرکت، نفس بکشید. **مراقب باشید کمر و گردن شما خم نشود.**

۷- به پشت بخوابید. زانو ها را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. دست ها را در کنار گوش ها بدون تماس سر نگهدارید. بدون خم کردن گردن، کتف را در حالی که به سقف نگاه می کنید بالا بیاورید. به حالت اول برگردید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار انجام دهید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. اگر این حرکت را صحیح انجام دهید، در ناحیه عضلات شکم، احساس فشار می کنید. اما اگر در ناحیه گردن احساس درد، یا فشار کردید، حرکت را اشتباه انجام داده اید. فوراً انجام حرکت را متوقف کنید.

ورزش اعتماد به نفس را افزایش می دهد.

و- حرکات انقباضی ایستا

تمرینات انقباضی ایستا تمریناتی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمک می کند. با کمی دقت متوجه می شوید در بسیاری از ساعات روز بی حرکت هستید. مثلاً زمانی که حوصله انجام هیچ کاری را ندارید و دراز کشیده اید، زمانی که تلویزیون تماشا می کنید، زمانی که در پارک نشسته اید و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده اید و یا سوار اتومبیل هستید. تمام این زمان ها فرصت خوبی است که شما تمرینات انقباضی ایستا را انجام دهید. هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید. دقت کنید در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنید.

نمونه هایی از تمرینات انقباضی ایستا

۱- روی زمین بنشینید. پاها را دراز کنید. عضلات ران خود را سفت کنید. از یک تا ده بشمارید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. سپس عضلات را رها کنید. دقت کنید که پشت شما صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است.

۲- در بین چارچوب یک درب بایستید. دست های خود را در امتداد شانه ها به چارچوب تکیه داده و از دو طرف به چارچوب فشار آورید. از یک تا ده بشمارید و رها کنید. در حین انجام حرکت نفس بکشید.

ورزش به آرامش و کاهش اضطراب کمک می کند.

۳- صاف بنشینید. کف دستها را به یکدیگر چسبانده و فشار دهید. از یک تا ده بشمارید و رها کنید. در حین انجام حرکت نفس بکشید.

۴- به پشت بخوابید. زانوها را خم کنید (کف پا روی زمین باشد). دست ها را در طرفین بدن قرار دهید با انقباض عضلات شکم سعی کنید کمر را به زمین بچسبانید. از یک تا ده بشمارید و سپس رها کنید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس کمری شان افزایش یافته است بسیار مناسب است، انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمر کمک می کند. انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده نیز می توانید انجام دهید. / ق

ورزش به حفظ قوام پوست و جلوگیری از چروکیدگی آن کمک می کند.

خلاصه فصل دوم

امروزه تاثیر ورزش و فعاليت فيزيكي منظم در پيشگيري يا متوقف کردن روند پيري ثابت شده است. ورزش باعث افزايش حجم اکسيژن در قلب و ريه ها، افزايش استحکام عضلاني، تنظيم قند خون و فشار خون و نيز کاهش توده هاي چربي مي شود. به ايجاد آرامش، کاهش اضطراب و افزايش اعتماد به نفس کمک مي کند و حس شادابي و رضائيت را در شما بوجود مي آورد.

سن بالا و ضعف قواي جسماني مانعي براي ورزش کردن نيست.

انواع تمرينات ورزشي که شما مي توانيد از آن سود ببريد، شامل تمرينات گرم کننده، تمرينات استقامتي، تمرينات انعطاف پذيري، تمرينات تعادلي، تمرينات قدرتي و تمرينات انقباضي ايستا است.

پياده روي ساده ترين ورزش براي دوره سالمندی است.

در جلد دوم کتاب شيوه زندگي سالم، به ارائه توصيه هايي براي بهتر شدن نحوه زندگي در دوره سالمندی مي پردازيم. مي خواهيم بدانيم علاوه بر تغذيه و ورزش، رعايت چه نکاتي در بهداشت و سلامتي شما موثر است. / ق

منابع فارسی:

- ۱- اولین کنفرانس سالمندی در ایران (۱۳۷۹) «مجموعه مقالات سالمندی (سه جلد)». تهران: گروه بانوان نیکوکار با انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ۲- جدول ترکیبات مواد غذایی (۱۳۷۸) ترجمه آریو موحدی و رویا روستا. انتشارات تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور.
- ۳- جزوه «ورزش سالمندان»، (۱۳۷۷) اداره کل بهداشت خانواده وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.
- ۴- غفاریپور، معصومه و همکاران راهنمای مقیاس های خانگی، ضرایب تبدیل و درصد خوراکی مواد غذایی (۱۳۷۸)، ناشر: نشر علوم کشاورزی.
- ۵- کلاهدوز، فریبا (۱۳۷۷) «تغذیه سالمندان»، اداره تغذیه با همکاری اداره کل بهداشت خانواده، وزارت بهداشت.
- ۶- میرمیران، پروین- اصول تنظیم برنامه های غذایی (۱۳۷۸)- بنیاد امور بیماریهای خاص. تهیه شده در مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

- ١Article “Aging and Nutrition .” <http://www.who.int/net/age.htm>
- ٢Basmajian, John V. (1994) “Therapeutic exercises”. Baltimore & Williams.
- ٣Bonita, Ruth. (1998) “Women, Ageing and Health”. Achieving health across the life span. World health organization, Geneva.
- ٤Hazel Heath, Irene Schofield (1999) “Healthy Ageing”, Mosby.
- ٥L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump (2000). “FOOD, NUTRITION & DIET THERAPY”. Saunders Company.
- ٦Maria A. Fiatarone Singh, M.D. (2000) “Exercise, Nutrition, and older Woman”, CRC press.
- ٧WHO- (1996) “Guidelines for Healthy Ageing” World Health Organization.
- ٨WWW. nia. nih. gov/ exercisebook.