



## پیاده‌روی، بهترین گزینه

اگر افراد سالمند مشکل جدی نداشته باشند، می‌توانند سراغ فعالیت‌های بدنی سبک بروند. برای مثال، پیاده‌روی یک گزینه خوب برای این دسته از افراد محسوب می‌شود. البته باید این نکته را در نظر داشت که پیاده‌روی در یک سطح کاملاً هموار انجام شود و هیچ گونه شیبی وجود نداشته باشد. پوشیدن کفش سبک، نرم و لژدار (شیب از پاشنه به سمت پنجه، ولی در عین حال کف کفش یک تکه) ضروری است. انجام پیاده‌روی بهتر است اوایل صبح - که هوا خنک تر است - باشد یا این حال، پیاده‌روی در زمان غروب آفتاب نیز زمان خوبی است. پیش از پیاده‌روی باید یک صبحانه مختصر (مثلاً کمی شیر با بیسکویت یا خرما) میل کرد. نوشیدن مایعات به میزان کافی، استفاده از خوراکی‌هایی که قند پیچیده دارند مانند سیب، خرما، موز و بیسکویت سبوس دار در حین پیاده‌روی می‌تواند مفید باشد البته در بیماران دیابتی مصرف این خوراکی‌ها باید به صورت اصولی و به مقدار کم باشد. افراد باید ۱۰ دقیقه آرام گام بردارند و بعد از گرم شدن بدن، سرعت خود را زیاد کنند و ۴۰ دقیقه به این شکل پیاده‌روی کنند. سپس ۱۰ دقیقه آخر را به آرامی راه بروند. انجام ندادن ۱۰ دقیقه پیاده‌روی آرام در انتها می‌تواند احتمال ایست قلبی را بالا ببرد. مجموع پیاده‌روی افراد سالمند، نباید بیشتر از یک ساعت باشد.

## گزینه بعدی، استخر

سالمندی که می‌خواهد به استخر برود، نباید بیماری قلبی - عروقی یا کلیوی داشته باشد. اگر سالمند در وضعیت طبیعی به سر می‌برد، باید بررسی‌های دوره‌ای خود را انجام بدهد و پس از اطمینان از سلامت جسمی به استخر برود. رفتن به استخر روباز به دلیل گرما و بوی کلر کمتر و وجود جریان هوا به سالمندان توصیه می‌شود. افراد پیش از رفتن به داخل آب باید ۱۰ دقیقه آرام کنار استخر به آرامی راه بروند. در صورتی که مسوولان استخر اجازه بدهند، پوشیدن دمپایی‌های پاپوش پلاستیکی برای پیشگیری از لیز خوردن و حفظ تعادل توصیه می‌شود. ارتفاع آب برای سالمندان باید تا میانه تنه و روی شکم (محل اتصال جناغ سینه و شکم) باشد تا به قلب فشار نیاید. پس از ورود به آب باید به آرامی در عرض استخر راه رفت. سپس به آرامی به سمت عقب با احتیاط حرکت کنند و این کار به مدت ۱۵ دقیقه باشد. پس از انجام این کار، ۱۵ دقیقه استراحت ضروری است. رفتن به سونا برای افراد سالمند مناسب نیست چون به قلب و عروق فشار وارد می‌شود برای رفتن به جکوزی هم باید در نظر داشت آب خیلی سرد نباشد.

## چند ورزش مفید

نشستن و بلند شدن از روی صندلی به صورت دو ست (مرتبه) ده تایی که مابین آن سه تا پنج دقیقه استراحت باشد، بهترین ورزش برای سالمندان است. ایستادن و کمی باز گذاشتن پا به صورتی که یک پا خم (پای جلویی) و یک پا صاف باشد، به مدت ۳ ثانیه و سه ست ده تایی، ورزش مطلوب دیگری است به شرط آن که ۳ تا ۵ دقیقه استراحت در نظر گرفته شود. این کار را برای هر دو پا می‌توان انجام داد. همچنین می‌توان یک پا را به سمت جلو کشید و پای عقبی را کمی خم کرد البته این کار باید به آرامی صورت بگیرد و هر گونه فشار می‌تواند به بدن آسیب جدی وارد کند. حرکت یاد شده را برای پای دیگر نیز می‌توان انجام داد به شرط آن که بین انجام حرکات، استراحت در نظر گرفته شود. استفاده از چرخ مسگری در صورتی که بیش از ۹۰ درجه چرخش انجام نشود، برای سالمندان گزینه مناسبی است البته باید دست را محکم به میز ناهار خوری یا یک سکو گرفت. آن دسته از سالمندانی که بدنشان آمادگی لازم را ندارد، می‌توانند از وزنه سبک یعنی حداکثر سه تا پنج کیلوگرم استفاده کنند. با وزنه می‌توان حرکت جلو بازو، حرکت پشت بازو، حرکت سر شانه و حرکت اسکاتینگ (مثل نشستن روی صندلی) را انجام داد.

## اکازیون

### زمین ۱۲ هکتاری با کاربری مسکونی در جویبار مازندران

۶ دانگ قطعه زمین به پلاک ثبتی ۱۲/۳۴۹ واقع در بخش ۷ ثبت شهرستان جویبار موسوم به انار مرز در حوزه بابلسر ضلع شمالی جاده لارین بهنمیر با ۵۰۰ متر بر جاده اصلی، داخل در محدوده قانونی طرح هادی مصوب، با کاربری مسکونی و کلیه استعلامات قانونی از بنیاد مسکن و امور اراضی استان، آماده فروش و واگذاری می‌باشد.

اسماعیلی‌نژاد ۰۶ ۷۷ ۱۷۷ ۰۹۱۲

برای فعالیت‌های جسمی در سن بالا به چند نکته دقت کنید

# ورزش به وقت سالمندی



**ورزش جزو آن دسته از کارهایی است که افراد فارغ از سن خود باید آن را در برنامه زندگی قرار بدهند. شاید خیلی از افراد تصور کنند که ورزش تنها باید به سنین کودکی، نوجوانی و جوانی محدود شود ولی واقعیت این است که در سنین سالمندی نیز باید برنامه ورزشی مستمر داشت. اما نباید این نکته را از یاد برد که ورزش در سنین سالمندی باید با رعایت برخی نکات باشد. دکتر علیرضا پاک قلب، فیزیوتراپیست در این باره توضیح می‌دهد.**

## پیش از ورزش

همه افراد در صورت داشتن مشکلی در بدن باید پیش از هر چیز با پزشک و فیزیوتراپیست مشورت کنند. این مساله در افراد سالمند اهمیت دو صد چندان دارد. برای مثال، افرادی که دچار آسیب عضلانی - اسکلتی هستند، آرتروز یا بیرون زدگی دیسک کمر دارند و سابقه کشیدگی تاندون در آنها وجود دارد، با انجام ورزش‌های معمول، می‌توانند دچار آسیب‌های جدی شوند. این دسته از افراد نباید به هیچ عنوان بدون در نظر گرفتن شرایط خود ورزش کنند.

## هزار و یک فایده ورزش

ورزش یکی از کارهایی است که فواید آن بر کسی پوشیده نیست و همه افراد باید آن را در برنامه زندگی خود قرار بدهند، اما باید این مساله را در نظر داشت که در افراد آسیب‌پذیر، انجام این کار باید با رعایت نکات خاصی باشد. سالمندان به دلیل شرایط بدنی خود، در گروه افراد آسیب‌پذیر قرار می‌گیرند. افراد در سنین ۶۵ تا ۶۸ سال به بالا، جزو گروه سالمندان قرار دارند. ورزش اگر به شکل درست انجام شود، می‌تواند به افزایش ظرفیت تنفسی، گردش خون بهتر و بهبود عملکرد قلب کمک کند. همچنین در اثر ورزش، کلیه‌ها بهتر کار کرده و دفع ادرار و مدفوع بهبود پیدا می‌کند. علاوه بر این، در اثر ورزش، دستگاه گوارش عملکرد بهتری خواهد داشت. افزایش توان و تحمل عضلانی، تقویت سیستم عضلانی - اسکلتی و افزایش عملکرد حافظه و دستگاه عصبی از فواید ورزش به حساب می‌آید.