

تحرک و فعالیت های بدنی:

این تمرینات مانند تحرک هایی مثل پیاده روی، دویدن دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است.

پیاده روی:

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

شما بایک 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 حدیک 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 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 همواره با هوای تمیز انتخاب کنید. یک بطری آب همراه داشته باشید.

برای انجام پیاده روی، نکات زیر را رعایت کنید:

- ❖ کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار پوشید، که پارادر خود نگهدار و مانع تاثیر ضربه ، به باشد. هم چنین جوراب های ضخیم نخی که عرق پارا جذب و پاهار ا حفظ کند پوشید.
- ❖ لباس های راحت، سبک و متناسب بادمای هوا پوشید. در تابستان لباس های بارنگ روشن پوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازکتر پوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس های خود را کم کنید.
- ❖ پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید.
- ❖ در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگهدارید، به جلونگاه کنیدنه به زمین. در هر قدم بازوهارا 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.
- ❖ راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهید. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی مانع تاثیرات مثبت آن می شود.
- ❖ در حین راه رفتن نفس های عمیق بکشید. بایکنفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه هار از هوا پر کنید و سپس هوارا از دهان خارج کنید.
- ❖ 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.
- ❖ اگر در سربالایی یا سراسیبی قدم می زنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری بردارید. مدت زمان پیاده روی و مسافتی که طی کرده

ایدرا هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته ای یک بار مدت زمان پیاده روی را افزایش دهید.

❖ 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.

❖ اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پادرد 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.

«مهمین صابر ماهانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان»

و نماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»

سال ۹۹