**توصيه های لازم به سالمندان برای فعاليت هاي بدني مناسب**

فعاليت بدنی منظم می تواند باعث سازگاری وافزایش سالهای موثر ومولد عمر مي گردد.چنانچه سالمند از نظر پزشکي منع يا محدوديت انجام فعاليت بدني را ندارد، موارد زير را به وي توصیه مي کنيم:

* + قبــل از شروع پياده روي با تمرينات گرم كننده عضلات خود را گرم كند (دو دقيقه درجا راه برود. پاها را بالا بياورد و دست ها را آزادانه به طرف جلو، عقب و بالا حركت دهد. براي انجام اين حركت بهتر است كفش ورزشي بپوشد و يا اينكه زير پایي نرم مثلاً چند لايه پتو يا يك تشك داشته باشد). سپس براي مدت10 تا 15دقيقه پياده روي كند.
	+ مدت پياده روي را به تدريج افزايش دهد تا حداكثر به يك ساعت در روز برسد.
	+ بهتر است پياده روي را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار 30 دقيقه انجام دهد. اگر توانايي انجام 30 دقيقه پياده روي مداوم را ندارد مي تواند به جاي آن 3 پياده روي 10 دقيقه اي داشته باشد. براي پياده روي مسيري هموار و با هواي تميز انتخاب كند و يك بطري آب همراه خود داشته باشد.

**سالمند براي انجام پياده روي بايد نكات زير را رعايت كند:**

* كفش راحت، كاملاً اندازه و بنددار بپوشد كه پا را در خود نگهدارد و مانع تاثير ضربه به پا شود. همچنين جوراب هاي ضخيم نخي كه عرق پا را جذب و پاها را حفظ كند بپوشد.
* لباس راحت، سبك و متناسب با دماي هوا بپوشد. در تابستان لباس با رنگ روشن بپوشد و در زمستان به جاي يك لباس ضخيم، چند لباس نازكتر بپوشد تا بتواند به تدريج با گرم شدن بدن در حين پياده روي، لباس هاي خود را كم كند.
* پياده روي را با سرعت كم شروع كند.
* در يك وضعيت متعادل و راحت راه برود. سر را بالا نگهدارد، به جلو نگاه كند نه به زمين. در هر قدم بازوها را آزادانه در كنار بدن حركت دهد. بدن را كمي به جلو متمايل كند. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهد. روي پاشنه فرود آمده و با يك حركت نرم به جلو برود. از برداشتن گام هاي خيلي بلند خودداري كند.

|  |
| --- |
| **انجام تمرينات بدني در هواي آلوده مضر است.** |

* راه رفتن را درصورت امكان بدون توقف انجام دهد. ايستادن مكرر و شروع مجدد پياده روي مانــع تاثيرات مثبت آن مي شود.
* در حين راه رفتن نفس هاي عميق بكشد. با يك نفس عميق از طريق بيني و با دهان بسته ريه ها را از هوا پركند و سپس هوا را از دهان خارج كند.
* سعي كند زمان خاصي از هر روز را براي پياده روي در نظر بگيرد كه خسته و يا گرسنه نباشد و در صورت امكان با دوستان خود پياده روي كند.
* اگر در سربالايي يا سراشيبي قدم مي زند، بــدن را به سمت جلــو متمايل كند و براي حفظ تعادل، قدم هاي كوتاه تري بردارد.
* مدت زمان پياده روي و مسافت طي كرده را هر روز در تقويم خود يادداشت كند. هفته اي يك بار مدت زمان پياده روي را افزايش دهد.
* در اواخر پياده روي به تدريج قدم هاي خود را آهسته تر كند و با اين كار بدن خود را كم كم سرد كند.
* اگر در حين پياده روي دچار درد قفسه سينه، تنگي نفس و يا پا درد شد، فوراً استراحت كند و با پزشك مشورت نمايد.

|  |
| --- |
| **زماني كه خسته يا گرسنه هستيد تمرينات بدني انجام ندهيد.** |

**مليحه سالک کارشناس مسئول سلامت سالمندان معاونت بهداشتي دانشگاه علوم پزشکي مشهد**

منبع :راهنماي بهبود شيوه زندگي سالم در دوره سالمندي از انتشارات وزارت بهداشت