

## إرشادات وصفة النشاط البدني لكبار السن (Elderly)

- يمكن تقسيم الأفراد كبار السن إلى أفراد أصحاء ظاهرياً وآخرين يعانون من أمراض مزمنة، فالنسبة للأفراد الذين يبدوون بصحة جيدة فتطبق عليهم وصفة النشاط البدني للأفراد البالغين، مع الأخذ بالحسبان التغيرات الوظيفية الناجمة عن التقدم في السن، كإنخفاض ضربات القلب القصوى لديهم، وبطء رد فعلهم، وانخفاض كثافة العظام لديهم وضعف السمع والنظر.
- فمن أجل تحسين كفاءة الجهاز الدوري، ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة فيما مجموعه 30 دقيقة في اليوم في معظم أيام الأسبوع، على أن تدوم كل فترة من فترات النشاط 10 دقائق على الأقل. وتشمل الأنشطة الهوائية التي يمكن ممارستها كل من المشي، والسباحة، وركوب الدراجة الثابتة، وما شابه ذلك من أنشطة.
- وبغرض المحافظة على القوة العضلية والقدرة الوظيفية للمسن، ينبغي إجراء تمارين القوة العضلية بمعدل 10-15 تكراراً في كل مرة لكل مجموعة عضلية من الجسم، ويتم إجراؤها بمعدل 2-3 مرات في الأسبوع. أما لتحسين المرونة، فينبغي القيام بتمارين الإطالة بمعدل مرة واحدة في اليوم بعد إجراء التمارين الهوائية مباشرة. ونظراً لأهمية تمارين التوازن للمسن، فينبغي القيام بإجراء تمارين التوازن بمعدل مرتين في الأسبوع، مع مراعاة احتياطات السلامة، منعاً لوقوع المسن.
- أما من يعاني منهم من أمراض مزمنة، فلا يمكن وصف برنامج النشاط البدني العادي لهم، لأنه مجهد لهم، ولا يمكنهم تحمله، وهو غير عملي. ومن المعلوم أن كبار السن المصابين بأمراض مزمنة يعانون من ضعف في العضلات، وصعوبة في المحافظة على الاتزان، وانخفاض في المرونة المفصليّة، وغالباً ما يشعرون بالتعب والألم من جراء القيام بالجهد البدني. لذا يتم وصف نشاط بدني منخفض الشدة لهم، غرضه الرئيس خفض المخاطر المحتملة لديهم وتعزيز الفوائد الصحية مع التركيز على تحسين إمكاناتهم الوظيفية ونمط الحياة لديهم. وتكون مدة النشاط البدني من 20 - 30 دقيقة، على فترة أو أكثر خلال اليوم، وتتضمن المشي بالمشاية أو بدونها، وتمارين الإطالة والإتزان، وتقوية العضلات الضعيفة خاصة تلك التي تساهم بشكل فعال في قيامهم بالوظائف اليومية الأساسية من قيام وعود ومشي، الخ...، وينبغي التأكيد على الوقاية من الإصابات، مع التدرج في النشاط البدني، وأن تكون ممارستهم للنشاط البدني على سطح مستو تتوفر فيه إضاءة جيدة.