



شما فکر می کنید کلا اهل ورزش نیستید و فعالیت بدنی هیچ سودی برای تان ندارد. با بالا رفتن سن، داشتن یک سبک زندگی پرتحرک و شاداب بسیار پراهمیت تر خواهد شد. یک پژوهش در سوئد نشان داده که فعالیت بدنی عامل بنیادین افزایش طول عمر است و سال های بیشتری را در اختیار شما قرار می دهد، حتی اگر در جوانی اهل ورزش نباشید و تصمیم بگیرید در دوران میانسالی به سراغ آن بروید! اما این فعال بودن و ورزش کردن فقط درباره افزودن چند سال به عمر شما نیست. در حقیقت، افزودن زندگی و نشاط به سال های عمر شماست تا دوران پرنرژی و شاداب تری داشته باشید و کمتر با بیماری ها و مشکلات جسمی و روحی روبه رو شوید. تحرک و فعال نگهداشتن بدن به افزایش انرژی، سرپا بودن، محافظت از قلب، تناسب وزن و مهار بیماری ها کمک می کند. ورزش منظم همچنین می تواند برای ذهن و روان، روحیه و حافظه شما هم مفید باشد. فرقی ندارد چند سال تان باشد و چه سطح تناسب اندامی داشته باشید، در هر صورت می توانید ورزش کنید و هیچ وقت برای بهبود سلامتی تان دیر نیست. به نظر می رسد انجام ورزش های استقامتی (۴۰ دقیقه پیاده روی سریع سه بار در هفته) یک اثر محافظتی در برابر خطر وقوع بیماری آلزایمر داشته باشد. همان عوامل خطری که باعث پیشرفت بیماری های قلبی عروقی می شوند، در بیماری های عصبی نیز نقش داشته و عملکرد شناختی را در بیماران کاهش می دهند. ورزش استقامتی منظم که باعث ارتقای سلامت قلب و عروق می شود، سلامت شناختی را نیز بهبود بخشیده و خطر ابتلا به آلزایمر و دمانس عروقی را کاهش می دهد. این رابطه ممکن است به دلیل بهبود جریان خون در مغز رخ دهد. شواهد نشان می دهد که ورزش استقامتی اثرات مثبتی روی حجم مغز همراه با سطوح بالاتر تناسب اندام و همچنین روی حفظ و احتمالاً افزایش حجم ماده خاکستری مغز در افراد سالمند

افسردگی یکی از واکنش های اولیه ابتلا به آلزایمر است و یا برعکس افسردگی در سنین بالا احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد. سالمندان عضو محبوب همه خانه ها هستند و حضورشان گرمی بخش حیات است، حال شما پیرزن یا پیرمردی را در نظر بگیرید که حتی قادر به ارتباط گیری با فرزندان خود نیست و یا از آن ها هراس دارد؛ این موضوع، یعنی عدم توانایی ارتباط با اطرافیان سبب می شود که این قشر نتوانند منظور خود را به درستی به مخاطب انتقال دهند که نتیجه آن گرسنگی، تشنگی و بی قراری در آن هاست. مراقبان این بیماران باید از جملات ساده استفاده کنند و یا شمرده شمرده صحبت کنند. آگاهی این افراد از علائم و نشانه هایی که در مراحل مختلف این بیماری رخ می دهد باعث می شود هم از میزان نگرانی خود در حین مراقبت بکاهند هم استرس بیماران را کاهش دهند. آنچه نگرانی پزشکان و مراقبان سالمندان را افزایش می دهد شیوع افسردگی هم زمان با آلزایمر است. تحمل و سازگاری با هر یک از این دو بیماری به قدر کافی سخت است، حال تلاقی آن ها را در نظر بگیرید که تا چه حد طاقت فرساست. اما جالب است بدانید که میزان خودکشی در سالمندان مبتلا به این دو بیماری بسیار بیشتر از سایرین است. بنابراین شناخت و مطالعه در این خصوص برای افزایش کیفیت زندگی و بهداشت روانی و ذوق به زندگی سالمندان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

### ■ اهمیت ورزش در دوران سالمندی

دلایل فراوانی وجود دارد که باعث می شود با افزایش سن دیگر مانند گذشته نباشیم، ورزش نکنیم و کم تحرک شویم. شاید این رویداد به خاطر مشکلات سلامتی، وزن نامناسب، درد و نگرانی از آسیب دیدن استخوان و مفاصل باشد. یا شاید هم