



ایران قدردان شماست

کرونا و فعالیت ورزشی سالمندان در دوران قرنطینه

دکتر علی توفیق



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

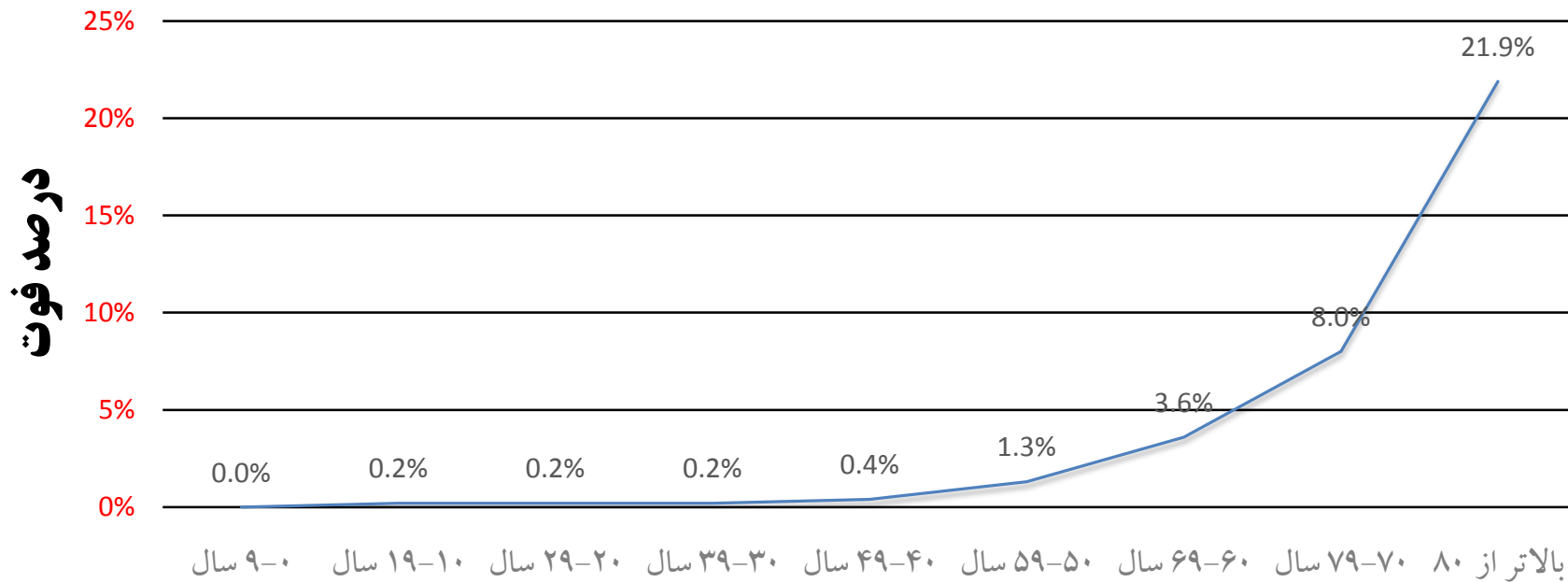


والدین ما به همان اندازه که اکنون ما می ترسیم، می ترسند. والدین ما نه تنها می توانند همه آنچه را که در اطرافشان می گذرد را بشنوند بلکه تنش و ترس مداوم ما را نیز احساس می کنند.

بی تحرکی و سطح پایین فعالیت بدنی سالمندان می تواند اثرات منفی بر سلامتی ، حال خوب داشتن و کیفیت زندگی آنها داشته باشد. خود قرنطینه نیز می تواند باعث استرس اضافی شود و سلامت روان این عزیزان را به چالش بکشد.



درصد فوت به نسبت سن بیماران مبتلا به COVID-19



سن

حلقه نگرانی

حلقه نفوذ

حلقه نگرانی، حلقه بسیار بزرگی است و شامل تمام چیزهایی می شود که در زندگی خود نگرانسان هستید .

حلقه نفوذ، حلقه ی کوچک تری است و درون حلقه نگرانی قرار دارد و شامل تمام اموری است که می توانید در موردشان کاری انجام دهید .



تماس و ارتباط برای سالمندان "حیاتی" است

تنهایی و انزوای اجتماعی می‌تواند افراد را بی‌میل به غذا و پیروی از یک رژیم غذایی ناسالم کند و علاوه بر آن می‌تواند ناملايمات روانی چون افسردگی و اضطراب در پی داشته باشد.



این راهنما برای افرادی در نظر گرفته شده است که هیچ گونه علائم یا تشخیص بیماری حاد تنفسی ندارند و تنها در خانه های خود قرنطینه هستند. در صورت بروز هر گونه مشکل یا علائم بیماری، دستورات و راهنمایی های پزشکی در الویت هستند و این راهنما نباید جایگزین آنها شود.

WHO ۱۵ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت بالا یا ترکیبی از هر دو را در هفته برای بزرگسالان توصیه می کند. به افراد سالمند توصیه می شود در خانه بی تحرک نمانند و سعی کنند روزی بین نیم تا یک ساعت در خانه راه بروند و فعالیت کنند.



تمرينات تعادلى



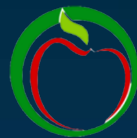
Balance











تمرینات انعطاف پذیری



Flexibility









تمرینات نشسته



Sitting











تمرینات قدرتی



Strength

















- مقالات مرتبط با ورزش و کرونا
- کاوی، استفان، هفت عادت مردمان موثر، مترجم گیتی خوشدل
- UK National Health Services
- www.worldometers.info
- www.euro.who.int



فقط گوشه چشمی از نگاه خدا

برای خوشبختی و سلامتی همه انسان ها کافی ست

با آرزوی سلامتی از درگاه خداوند

