

رمز و راز پیرانرژی بودن در دوره سالمندی

کمی کاهش انرژی در دوره سالمندی طبیعی است

اما با توجه به نکات زیر از افت زیاد انرژی در دوره سالمندی پیشگیری کنید



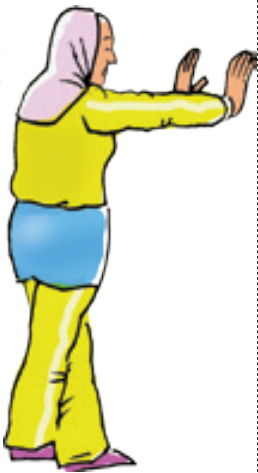
سبک زندگی

نرمش سالمندان در خانه

این نرمش‌ها را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. قبل از شروع بهتر است ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید، مثلاً آهسته راه بروید. لباس مناسبی بپوشید و در کنار خود بطری آب بگذارید تا آب بدن تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن‌ها را رعایت کنید.

حرکت ساده متقاطع

این حرکت عبارت است از راه رفتن به پهلو با بردن پا از روی پای دیگر. با بردن پای راست از روی پای چپ شروع کنید. پای چپ را برای ملحق شدن به دیگری حرکت دهید. پنج گام تقاطعی در هر سمت بردارید. اگر لازم دیدید دست خود را برای حفظ تعادل بیشتر روی دیوار بگذارید. هر چه گام کوچک‌تر باشد تاثیر بیشتری در تقویت تعادل شما دارد.



بالا رفتن از پله

از پله ترجیحاً دارای حفاظ استفاده کنید یا نزدیک دیوار باشید تا از آن به عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید. از پله با پای راست بالا بروید. پای چپ را برای ملحق شدن به آن بالا بیاورید. برای برگشتن به حالت شروع از پله پایین بروید. نکته اصلی در تقویت تعادل، به صورت کاملاً کنترل شده و به آهستگی بالا و پایین رفتن است. تا پنج بار برای هر پل این حرکت را انجام دهید.



ایستادن بایک پا

رو به دیوار بایستید، بازوها را باز کنید و انگشتان را به دیوار بچسبانید. پای چپ را بلند و سطح لگن را حفظ کنید و کمی به سمت پای مخالف خم شوید. به آهستگی پارا روز مین بگذارید. پای بلند شده را برای ۱۰ ثانیه نگه دارید و سه بار این حرکت را برای هر پا انجام دهید.



قاب خاطره

امروز تولد ۶۷ سالگی برانکو ایوانکوویچ، فوتبالیست و مربی کروات است. او که این روزها سرمربی تیم ملی فوتبال عمان است، سرمربی تیم ملی ایران در جام جهانی فوتبال ۲۰۰۶ بود. همچنین تیم فوتبال امید ایران را در بازی‌های آسیایی ۲۰۰۲ قهرمان کرد و در شانزدهمین، هفدهمین و هجدهمین دوره لیگ برتر به عنوان سرمربی با باشگاه پرسپولیس به قهرمانی رسید. بهترین رتبه ایران در رده‌بندی فیفا یعنی رده پانزدهم، در سال ۲۰۰۵ و زمان مربیگری برانکو کسب شد.



هنر درمانی

آشنایی با بخشی از فواید فعالیت هنری برای سالمندان و اثر درمانی آن

منبع: oceanhillseniorliving.com

الیه توانا روزنامه نگار

بیش از ۸۰ سال است که در دنیا شاخه‌ای از درمانگری باب شده به اسم «هنر درمانی». متخصصان این حوزه معتقدند هنر به افراد کمک می‌کند تا هیجانات و احساسات خود را به نحو موثری ابراز کنند و با احساساتی مثل غم و اندوه ناشی از فقدان عزیزان بهتر مواجه شوند. برای بهره‌بردن از آثار درمانی هنر لازم نیست هنرمند حرفه‌ای باشید؛ مشغول شدن به مهارت‌های ساده‌ای مثل نقاشی، رنگ آمیزی، خیاطی، بافتنی و کار دستی به شما کمک می‌کند که خلق بهتری داشته باشید. در ادامه با تعدادی از فواید هنر برای سالمندان آشنا می‌شوید.



حکایت

اسباب صحیح سرگرم شدن

کارگر برای تعویض لباس به وسایل خود مراجعه کرد و همین که پا درون کفش گذاشت، متوجه شیئی درون آن شد. بعد از وارسی، پول‌ها را دید. با گریه فریاد زد: «خدایا شکرت! خدایی که هیچ‌وقت بندگان را فراموش نمی‌کند. می‌دانی که همسر مریض و فرزندان گرسنه دارم و در این فکر بودم که امروز با دست خالی و با چه رویی نزد آن‌ها بازگردم...» و همین‌طور اشک می‌ریخت. استاد به شاگردش گفت: «همیشه سعی کن برای خوشحالی‌ات ببخشی، نه بستانی.»



استادی با شاگردش از باغی می‌گذشت. چشم‌شان به یک کفش کهنه افتاد. شاگرد گفت: «گمان می‌کنم این کفش‌های کارگری است که در این باغ کار می‌کند. بیایید با پنهان کردن کفش‌ها عکس‌العمل کارگر را ببینیم و بعد کفش‌ها را پس بدهیم و کمی شاد شویم!» استاد گفت: «چرا برای خنده خود اورا ناراحت کنیم؟ بیای کار می‌گوییم انجام بده و عکس‌العملش را ببین! مقداری پول درون آن قرار بده.»

شاگرد هم پذیرفت و بعد از قرار دادن پول، مخفی شدند.

سلامت

از بی‌اختیاری ادرار نترسید!

بی‌اختیاری ادراری مشکلی است که بیش از نیمی از سالمندان را درگیر می‌کند و بر زندگی آن‌ها تاثیر منفی از قبیل کاهش اعتماد به نفس و دوری از مشارکت‌های اجتماعی می‌گذارد. بی‌اختیاری ادرار در صورت تغییر در سبک زندگی یا مداخله به موقع پزشکی قابل درمان است. به‌طور کلی در روند درمان بی‌اختیاری ادرار ابتدا از روش‌های آسان‌تر و غیرتهاجمی استفاده می‌شود.



تمرین‌ها و تکنیک‌ها
سالمندان می‌توانند با چند روش و تمرین، مدت حفظ ادرار در مثانه را به تدریج افزایش دهند. متخصصان توصیه می‌کنند در دفعات و تعداد مشخصی در طول روز عضلاتی را که برای متوقف کردن جریان ادرار منقبض می‌شوند سفت و سپس رها کنند. تقویت این عضلات به سالمندان کمک می‌کند تا ادرار خود را به مدت طولانی‌تری نگه دارند. در تکنیک دیگری سالمندان در ساعات مشخصی اقدام به تخلیه ادرار می‌کنند. خود سالمند، افراد خانواده یا مراقبان آن‌ها باید به سالمندان کمک کنند تا به الگوی مشخص از زمان تخلیه ادرار در طول روز دست پیدا کنند تا قبل از سرریز شدن ادرار به سرویس بهداشتی مراجعه کنند.

تغییر سبک زندگی

سالمندان همچنین با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی خود می‌توانند تا حدود زیادی بی‌اختیاری ادرار خود را کنترل کنند. این افراد نیاز به دریافت شش

درمان پزشکی
در صورتی که روش‌های فوق کمکی نکرد با مداخلات درمانی توسط پزشک این مشکل به راحتی حل می‌شود. داروهای مختلفی تجویز می‌شود که برخی از آن‌ها با شل کردن عضلات مثانه به تخلیه کامل مثانه کمک می‌کند. برخی از داروها مانع از انقباض ناخواسته مثانه می‌شود و بعضی از آن‌ها مثانه و مجرای ادرار را برای کاهش نشت ادرار منقبض می‌کند.