

### المحاضرة الثامنة حول النشاط البدني بالنسبة للمسنين:

تعتبر الرياضة دواء سحري تجعل شباب الإنسان يتجدد ويصبح أكثر رشاقة وقوة وأكثر سرعة وسعادة وهي وسيلة هامة للحماية المضادة للتقدم بالسن فيجب المزج بين الرياضة(التمارين الرياضية)والطعام المحدد في الحماية لأنه يحقق نتائج أفضل كما يعتبر المشي والمشي السريع من الأنشطة الفعالة التي يجب ممارستها كل يوم ففي غضون 35د إلى 40 د يحقق مستوى معتدل من اللياقة البدنية والتي تعطيك شعورا جديدا يتجاوز معه جسمك

هذا و تكمن أهمية النشاط البدني للمسنين في:

- حرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بمزيد من الأكل
  - تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان
  - تعطيك شعورا جيدا عن نفسك بحيث تصبح مدركا وواعيا لما تأكله والكمية التي تأكلها
  - تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان
  - تخفض مستوى الإجهاد،تحسن مستوى سكر الدم،تحسن قدرة الرئتين،تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية،تزيد من قوة العضلات،تخفض مستوى الكوليسترول ،تحافظ على مرونة المفاصل ،تحسن التوازن الجسدي والتحسّن النوم،تمنع حصول الإمساك وتخفض من الكآبة والإرهاق،تحسن القدرة على التفكير،تحسن المظهر وتعطيه وهجا
  - تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجيا أصغر من السن الزمني
- وقبل البدء في ممارسة نشاط بدني يجب على المسن مراعاة مايلي:
- أن تحصل على موافقة الطبيب
  - ارتداء ملابس وأحذية مناسبة للرياضة
  - أن تعوض ما تفقده من السوائل بشرب الكثير من الماء
  - أن تمارس التحمية أو التمارين الإستعدادية قبل الرياضة

### فوائد الرياضة للمسنين:

- الرياضة تحافظ على مستوى المسن فهي مطلب صحي ونفسي وإجتماعي لكن يجب أن تتناسب مع العمر والحالة الصحية العامة .
- الرياضة تزيد من كثافة العظام وتقلل من فرص الإصابة بالكسور والتخفيف من مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية من خلال رفع مستوى الكوليسترول في الدم وخفض مستوى الدهون وضع الدم وزيادة سيولته.
- النشاط البدني المنتظم يحافظ على قوة العضلات وتوازن جسم المسن
- النشاط البدني المنتظم يفيد المسنين أكثر من الشباب من الناحية الصحية
- النشاط البدني يقي ويخفف من آلام المفاصل للمسنين

- النشاط البدني يساعد على الحفاظ على الذاكرة كما يجنب بعض الأمراض من بينها مرض الزهايمر
- النشاط البدني يساعد على تجديد العضلات للمسنين<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> ساهر حنا بولص:مرجع سبق ذكره،ص429،419

قائمة المراجع:

1. ساهر حنا بولص: ثقافة الرياضة، دار المناهج للنشر والتوزيع، ط1، عمان الأردن، 2014،.