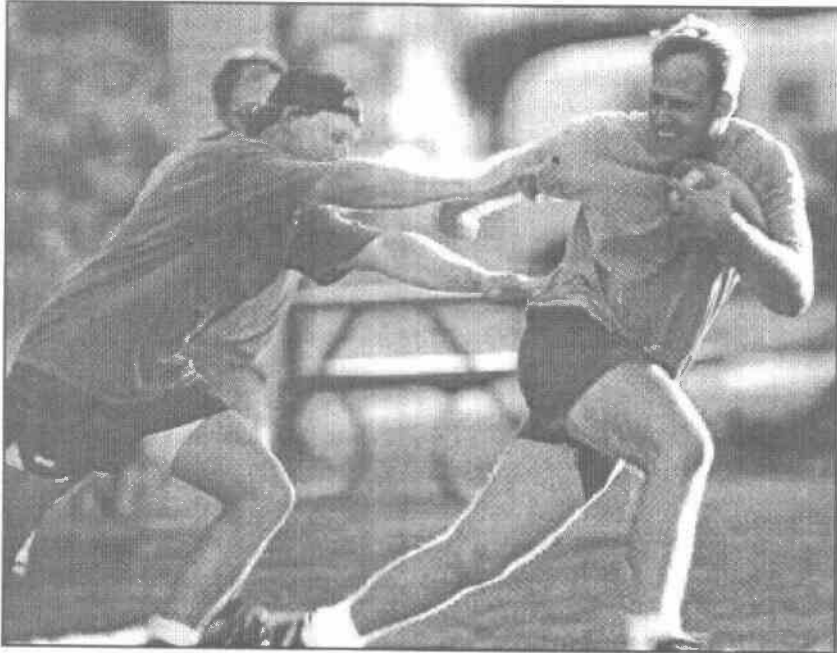


الفصل الخامس
النشاط والحيوية وطول العمر



العلاقة بين الإنسان والحركة :



خلق الله الجسم البشري للحركة حتى يمكن أن يحقق الإنسان متطلبات الحياة اليومية من عمل وعبادة، وهذا التحرك هو نشاط حركي سواء كان يؤدي في أثناء العمل أو في أثناء الصلاة أو في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، ولم يخلق الإنسان للكسل أو النوم أو الجلوس بالساعات أمام الفضائيات والكمبيوتر.

والفرد إذا سلم جسمه للكسل والراحة والحركات السهلة فسوف يتعرض للكثير من المشكلات مثل فقدان الصحة العامة وضعف العضلات والأربطة وخشونة المفاصل والتعرض للكسور وهبوط مستوى الأداء البدني.

والجسم يشبه ماكينة مميزة ومنتجة يمكن أن تتلف وتصدى إذا لم تستخدم، ويعتقد الكثيرون أن إراحة الجسم وعدم جعله يمارس الرياضة بعد إنهاء العمل اليومي سوف يطيل العمر ويقويه من الأمراض وهذا اعتقاد خاطئ ولكن الحقيقة العلمية تظهر عكس ذلك وإن الجسم في حاجة إلى النشاط الحركي الرياضي للتخلص من أثر تعب العمل اليومي واسترداد الحيوية بإضافة إلى اكتساب القوة والحيوية التي تجعل الفرد قادراً على استئناف العمل وهو في أفضل صحة وأكثر قدرة على الإنتاج .

وكثير من الناس ينتابهم اعتقاد مؤكد أن ممارسة الحركات اليومية من أعمال منزلية وأعمال مكتبية وقضاء الاحتياجات اليومية تكسب اللياقة البدنية وتغنيهم عن ممارسة الرياضة وهذا اعتقاد خاطئ. لأن الحقيقة تختلف عن ذلك فممارسة مثل

هذه الأعمال الحركية يترتب عليها الشعور بالتعب البدني، فهي ليس بالحمل البدني الموجه الذي يرفع من مستوى اللياقة البدنية ويكسب القوة والصحة والنشاط والحيوية. والمثال لذلك سيدة المنزل إذا ذهبت للسوق لشراء احتياجات البيت وقررت أن يكون ذلك من خلال المشى فإنها سوف تشعر بعد مسيرة بضع عشرات من الأمتار بالتعب والآلام العضلية بالجسم والحاجة إلى الجلوس والراحة، وهذا التعب نتيجة للسير بالطريقة غير الصحيحة في المشى والمقترن بأعمال غير موجهة إلى تدريب أجزاء الجسم بل استهلاكها بينما يمكن للفرد أن يمشى لمسافة عدة كيلو مترات مشيا رياضيا سليما قبل أن يشعر بالتعب المؤثر الذي يرفع مستوى لياقته البدنية ويقوى عضلاته وأجهزته الحيوية مما يحسن من صحته العامة.

ولكى يستمتع الفرد بحياته لابد أن يعطى وقتا لصيانة جسمه والاهتمام به من خلال ممارسة الرياضة ووسائل الاستشفاء. ويظن الكثير من كبار السن أن عدم شعورهم بالمرض أنهم في لياقة بدنية وصحة عامة سليمة طبيعية. وهذا اعتقاد خاطئ. والدليل على ذلك أنهم مثلا لا يستطيعون صعود سلالم دورين من المنزل بدون أن يشعروا بالتعب والنهجان وازدياد عدد ضربات القلب وربما التوقف قليلا عن الحركة.. وهذا تعتبر عملية خلو الجسم من الأمراض ليست مقياس للصحة أو بديل عن اللياقة والنشاط.

والنشاط البدني الذي يمارس من خلال رياضة ما بخلاف الأعمال البدنية العادية يكون له فوائد متعددة، فهو يعمل على تنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي ويذيل آثار التعب العضلي الناتجة عن الإجهاد في العمل اليومي وتقوية عضلات الجسم وتطوير قدرات أجهزته الحيوية الداخلية وتنمية القدرات البدنية مما يجعله قادرا على تحمل أعباء العمل اليومي بدون أن يشعر بالتعب وما يرتبط به من آلام وتوتر نفسي.

إن أسلوب حياة كبار السن وسلوكياتهم هي التي تحدد إصابتهم بالأمراض من عدمه. وقد وجد الأطباء أن العلاج الأمثل لهذه الأمراض هو النشاط الرياضي المعتدل وأن الحركة هي التي تعيد إلى كبار السن صحتهم العامة، وإن ممارسة

النشاط الرياضي اليومي وما يعقبه من الاستحمام بدش ساخن أو بارد يجعلك تشعر بأنك قد أصبحت خفيف الحركة، وأنت كنت تحمل أثقالا أو تلبس ملابس كثيفة وقد تخلصت منه وسوف تشعر بنبض النشاط والحياة يسرى في جسمك وتشعر بقوتك قد ازدادت وصدرك منشرحاً، وإنك تقبل على الحياة والعمل بثقة حيث يمكنك أن تقوم بأعمالك دون أن تشعر بالتعب والإرهاق والملل الذي ينتاب زميلك الذي لا يمارس النشاط الرياضي.

إن ممارسة النشاط الرياضي الذي نقصده ليست الحركة بطريقة عشوائية من مشى ووثب - وإن كانت مطلوبة - ولكن هي رياضة لها نظامها وطرقها المختلفة التي ترتبط وتعتمد على الأسس العلمية السليمة والتوجيهات والتعليقات الواجب اتباعها قبل وفي أثناء وبعد مزاوله برنامج تدريبي مقنن.

اللياقة تمنح القوة والمرونة والصحة

ربما تقف حائراً وتساءل عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود



مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص حيث يعنى بها البعض «الخصر النحيف» ونجدها عند البعض الآخر «الوزن الملائم» وآخرين تعنى بالنسبة لهم «الشعور العام بالعافية والصحة» لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم و أشمل، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو التحمل أو نسبة الدهون ولكنها تجمع بين ذلك كله.

ونستخلص من ذلك كله أنه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة البدنية بعيداً عن مكوناتها وعناصرها الخمسة التالى ذكرها - وتحقيق التوازن بين هذه المكونات تساوى لياقة صحية وسليمة لجسم الإنسان، وعليك بدراسة كل عنصر على حدة وإن تضع يدك على مواطن القوة والضعف ومعالجة نقاط ضعفك لأن ذلك يؤثر على صحتك بوجه عام.

عناصر اللياقة الأساسية - قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأكسجين - القوة العضلية - المرونة - التكوين الجسماني .

قوة التحمل يقصد بها قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية لفترة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأكسجين . ويستخدم الأكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات . والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات حيث تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيئ جسم الفرد المسن لممارسة أى نشاط بشكل أفضل .

القوة العضلية هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأكسجين . وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها . وبعيدا عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضا للضرر عند الحوادث .

المرونة هي القدرة على بسط العضلات والأربطة . ونعنى بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار الفرد المسن هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة . وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأى أذى أو ضرر عند ممارسة أى نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى الأداء .

التكوين الجسماني يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الفرد المسن وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحته ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالبا ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل أحدهما محل الآخر . ولا تعنى الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من كبار السن الممارسين بانتظام للرياضة وتكون أوزانهم - أحيانا - زائدة عن الحد المسموح به

وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستها لأي نشاط رياضي ولكن إذا كانت نسبة الدهون عالية يعني ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر ورغم أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فتتمد الفرد المسن بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه.

النشاط والحيوية وطول العمر:

عمر الإنسان يدل على صحته ومظهره ولياقته وقدرته على الأداء ومعدلات الفروق الفردية بين الأفراد لها أبعاد كثيرة أحيانا بعد سنوات من الوصول لقمه الأداء يقل الأداء الفعلي للفرد ويبدأ منحني الكفاءة واللياقة في التناقص عما كان قبل ذلك في ازدياد من مرحلة الطفولة لمرحلة الصبية ثم الشباب ثم الرجولة وأخيرا الكهولة فعندما يصل الفرد إلى سن السبعين ٧٠ يحدث تغيرات بيولوجية تتمثل في انخفاض معدل الأداء للأفراد وبالمقارنة هذا الانخفاض بين الذكور والإناث فإن انخفاض معدل الأداء عند الذكور يتراوح بين ٧٣ : ٧٤ عاما للفرد وبالنسبة للإناث فهو ما بين ٧٨ : ٧٩ ولكن معدلات الأداء تتباين من فرد لآخر.



ولاستمرار الأداء بنشاط وحيوية مع التقدم في العمر يتطلب ذلك حياة منظمة دقيقة لكل مرحلة يعيشها الفرد المسن ويمكن أن يعيش الفرد المسن حياة رغدة أفضل وأطول من خلال تغير العادات اليومية وأسلوب الحياة.

إن الأمراض التي يمكن أن تدهم حياة كبار السن مثل أمراض القلب والرئتين والأجهزة التنفسية والدورية

والهضمية يمكن مقاومتها عن طريق التدريبات البدنية التي تؤدي إلى زيادته لياقة وكفاءة هذه الأجهزة المختلفة، وعلى سبيل المثال يمكن حساب الساعات التي يجب أن تمارس فيها الرياضة طيلة عمر الإنسان فلو أن الفرد تدرّب ساعة يوميا ففي خلال ٤٠ عام يكون قد أدى عدد من الساعات التدريبية تقدر بحوالي (١٤.٥٦٠)

ساعة) وبذلك فإن الشخص سوف يستمتع بحياته في قضاء التدريب والاستمتاع بمدى كفاءة ولياقة أجهزة الفرد وقدرتها على أداء مهامها بكفاءة.

العادات الصحية وطول العمر :

منذ ١٩٦٢ درس الباحثون في معمل التعداد الإنساني بكاليفورنيا العلاقة بين الصحة والعديد من العادات السلوكية فالصحة وطول الحياة مرتبط بالآتي:

١ - النوم الملائم (سبع إلى ٨ ساعات يوميا).

٢ - الإفطار جيداً.

٣ - الوجبات المنتظمة.

٤ - التحكم في الوزن.

٥ - عدم التدخين.

٦ - عدم تناول الكحول.

٧ - الأنشطة الرياضية المنتظمة.

ووجدت الدراسة أن الرجال يمكن أن يضيفوا ١١ عاماً لحياتهم والنساء ٧ سنوات فقط عن طريق اتباع من ٤ : ٦ من العادات الصحية (جراسلو انسترون ١٩٨٠) وهذه العادات سوف يتم فحصها لنظهر مدى تأثيرها في نمط الحياة التي نعيشها ، وهل يمكن تغييرها.

أولاً : النوم

عندما ينام كبار السن ٦ ساعات أو أقل في الليلة يكونون غير أصحاء مقارنة بالذين ينامون من ٧ : ٨ ساعات وهؤلاء الذين ينامون ٩ أو أكثر يقل لديهم معدل الصحة لذلك ٧ إلى ٨ ساعات من النوم هي الأفضل ومع هذا فإن قلة النوم مشكلة أكثر من كثرة النوم وهي مشكلة شائعة بين كبار السن لقلة إفراز هرمون الميلانوتين.

والنوم عند كبار السن يتميز بعوامل متغيرة، إحدى هذه العوامل يتضمن

حركات النوم السريع، والتغيرات في معدل القلب، ضغط الدم وحركة العضلات، وهذه المرحلة يمكن أن تكون فترة راحة للخلايا العصبية في المخ والمتصلة بالأحلام، ولو اضطربت يصبح المسن قلقاً حيث إن حركات النوم السريع تمثل ٢٠ ٪ من بين فترات النوم العميقة والمهادئة تمثل الباقي للتعافي من التعب ولو فقد النوم ليلة فإن الجسم يتأثر بذلك فسيولوجيا وسوف يؤثر على قدرة المسن على أداء النشاط البدني.

ثانيا : الإفطار



كما أكدت نفس دراسة كاليفورنيا أن هؤلاء الأفراد من كبار السن يتناولون الإفطار تقريبا كل يوم يمتلكون صحة أفضل من الذين لا يتناولون علاوة على ذلك فإن الإفطار الجيد يكتسب الأداء الجيد في العمل والرياضة فالإفطار يأتي بعد ١٢ ساعة من وجبة العشاء مما يؤكد ضرورة تناول كبار السن لوجبة الإفطار.

قليل من الباحثون يقترحون أن الإفطار يجب أن يكون أكبر وأهم وجبة في اليوم والكل يتفق على أنه يجب أن يتضمن قطعة من الكيك وشاي أو قهوة، وإن كان لا بد للمسن أن يحصل على إفطار جيد وشهي متكامل العناصر الغذائية.

ثالثا : الوجبات المنتظمة

الذين يأكلون بدون انتظام لا يمتلكون صحة جيدة كالذين يأكلون وجبات منتظمة هؤلاء الذين لا يأكلون بين الوجبات يمتلكون صحة جيدة عن الذين يأكلون بين الوجبات

رابعا : التحكم فى الوزن

عندما يكون الوزن أكثر من ٢٠٪ فوق أو أكثر من ١٠٪ أقل من الوزن المرغوب تتدهور الحالة الصحية على سبيل المثال لو أن وزنك المرغوب فالحالة الصحية ٦٨ كيلو جرام عندما يبقى الوزن بين (٦١،٣ - ١٠٪ - ٨١،٦ + ٢٠٪) وأى زيادة أو نقصان يصاب الفرد بأمراض سوء التغذية من سمنة أو هزال (نحافة).

خامسا : التدخين :

التدخين خاصة السجائر ضارة على صحة كبار السن إذا لم تدخن لا تبدأ وإذا بدأت التدخين فتوقف سيكون ذلك أفضل شىء لك وإذا لم تستطع الإقلاع من أجل صحتك، فكر فى صحة الأطفال المعرضين للأمراض، والمعلومات متعددة توضح أن الإقلاع عن التدخين له فوائد عديدة متضمنة زيادة قدرة الدم على حمل الأكسجين ورؤية ليلية تكون أفضل وزيادة فاعلية الجسم ضد الكثير من الأمراض. ويجب أن نوضح أن الوقت المناسب لعلاج التدخين يتضمن ١٠ سنوات لأمراض القلب ومن ١٠ - ١٥ عام للسرطان فلهذا يجب أن نقلع اليوم وساعد فى جعل البيئة خالية من التدخين.

سادسا : تناول الكحول

تدهور الصحة مرتبطة بالاستهلاك الكثير من الكحوليات خمس مرات وأكثر فى المرة الواحدة فالذين لا يشربون يتمتعن بصحة أفضل لا يصابون بأمراض القلب والكبد، ولكن وفى أضيق الحدود وفى بعض المجتمعات أو مع بعض الناس الذين لا يستطيعون أن يقلعوا عن الشرب فىكون باعتدال من واحد إلى اثنين يوميا

للرجال ومن واحد إلى ثلاثة أسبوعيا للنساء ولا يجب أن يكون هذا تبريرا لتناول الكحوليات والأفضل للصحة هو التوقف عن الشرب على الإطلاق.

سابعاً : الأنشطة المنتظمة



الباحثون في دراسة بكاليفورنيا قارنوا الفوائد الصحية لخمس أنواع من الأنشطة الرياضية (السباحة - المشى لمدة طويلة - أعمال الحديقة - التمرينات البدنية - الصيد).

وقد أوضحت النتائج أن الصحة الجيدة مرتبطة برياضات متنوعة كالسباحة أو المشى والتدريبات البدنية وإن هؤلاء المشتركين يتمتعون بصحة بدنية أفضل، بينما أعمال الحديقة والصيد كانت أقل في معدلات الصحة وكذا يؤكد ارتباط الصحة بممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من الأعمال المنزلية.

وتلخيصاً للقول فإن الصحة البدنية وطول العمر ومستوياته كلها تتفق مع العادات الصحية اليومية وأسلوب الحياة وهذه العادات لها دور أكبر في التأثير في الصحة وطول العمر ، ففى دراسة بجامعة كاليفورنيا أوضحت أن رجل في سن ٥٥ عام ويتبع كل العادات السبع الصحية يكون له نفس الحالة الصحية لشاب يبلغ ٢٥ عام :٣٠ عام أو أصغر والذي يتبع اثنتي أو أقل من العادات السابقة والأكثر من ذلك فإن الباحثين وجدوا علاقة إيجابية بين الصحة الذهنية والصحة البدنية (بيرلو ١٩٨٠) وإن الجسم السليم يكون عامل مساعد ومهم للصحة الذهنية الجيدة حيث يستطيع الفرد أن يحافظ على الصحة البدنية باتباع العادات الصحية التي نوصى بها.

اتجاهات كبار السن نحو الوسائل التكنولوجية الحديثة:

أشارت دراسات علمية حديثة أن كبار السن من الجنسين لديهم اتجاهات جارية إلى استخدام التقنيات العلمية والتكنولوجية الحديثة مثل (التليفون المحمول -

الكمبيوتر - الفيديو - الفاكس - الكاسيت... إلخ) غير أن ذلك يرتبط ببعض المتغيرات وبنسبة (الجنس - مستوى التعليم - الاستمرار في العمل بعد التقاعد) وإن الرجال أكثر اتجاهًا لاستخدام هذه التقنيات العلمية الحديثة مقارنة بالنساء، حيث تضع المرأة وتركز اهتماماتها الأولى في أعباء الحياة الأسرية في المقام الأول.

إن ارتفاع المستوى التعليمي (الحاصلين على الدراسات العليا) والذين يستمرون في العمل بعد التقاعد (كالأساتذة غير المتفرغين في جامعاتهم أو مراكز البحوث التابعين لها) تجعلهم يستمرون في ممارسة استخدام هذه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتنمية قدراتهم العملية وزيادة قدراتهم الإبداعية وزيادة شعورهم بالإيجابية وتقدير الذات.



كما أسفرت النتائج عن قدرة كبار السن على استخدام هذه الأجهزة (التليفون المحمول - الكمبيوتر المحمول - الكمبيوتر - الفيديو - الانترنت - ضبط جهاز التكييف - استخدام الآلة الحاسبة بإجادة - استخدام جهاز الفاكس في إرسال الخطابات - أعمال الصيانة للدرش والمحمول - قراءة التعليقات الخاصة لكاميرا الفيديو - قراءة مقالات على شبكة الانترنت - توليف قنوات جهاز التليفزيون) الكتابة على الكمبيوتر.

الحياة النشطة وطول العمر:

من الطبيعي أن كبار السن الذين ينجحون في الحياة اليومية والتي تتطلب نشاطا يرجع السبب في نشاطهم بدنيا واجتماعيا والاندماج في الحياة اليومية بإيقاع ونشاط عالى وهذا كل ما يحتاج إليه الشخص والحياة النشطة يمكن أن تفيدنا في عدد من الطرق تشمل التالي :

- ١- الصحة : كل من الصحة الذهنية والبدنية يحسنهما النشاط المنتظم.
- ٢- الحركة : النشاط الهوائي المنتظم مع التمارين الرياضية فإنه يساعد على اكتساب الحركة والقدرة على الحياة المستقلة الحرة.

٣- الاقتصاد: المشى والعدو وركوب الدراجة والعمل وتكوين علاقات تعتبر من أفضل الأشياء.

٤- البيئة: الحياة النشطة مع التأكيد على ممارسة الرياضة العنيفة تساعد على الحفاظ على مصادر الطاقة المحدودة. فالأفراد النشطين بدنيا يكون لديهم تأثير أقل على البيئة أكثر من زملائهم المعتادين على الجلوس والذين يستخدمون وسائل لاستهلاك طاقتهم.

٥- التكيف: الفرد النشط يظل محافظا على القدرة على التوافق والتكيف مع التغيرات في الاقتصاد والبيئة.

مفتاح طول العمر

إن الأفراد الأكثر نشاطا يستمتعون بكل لحظة يعيشونها ويكونون أقل الناس تعرضا للاكتئاب، وعندما يشعرون بأنهم مكتئبون أو يشعرون بأن حالتهم المزاجية سيئة، فإنهم يقومون بفعل شيء مختلف، يشاركون في الحياة ويتمتعون بها ولا يضيعون الحاضر بالقلق، أو يغيرون أفكارهم عن المستقبل أو يؤجلون الاكتئاب فالقلق والذنب والغضب يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في كيميائية المخ، والنشاط البدني له تأثير مباشر على الحالة المزاجية وعلى السلوك ويمكن أن يحول الانتباه ويزيد من المتعة والإحساس بالرضا بالذات ويقلل من السلوك الانهزامي.

إن الفرد حر في التفكير والشعور والعمل وليس مقيدا بالظروف والعادات السلوكية أو الوراثية والمشاكل النفسية المعقدة، أن الفرد يستطيع أن يخلق الحياة كما يرغب فلا تلقى بالأعداء مثل: ليس لدى الوقت لممارسة الرياضة وسأبدأ الأسبوع المقبل أو الشهر القادم أو أنا مشغول جدا الآن ولكن عندما يكون الأولاد أكبر قليلا.

كما يجب على الفرد أن لا ينسى العوامل المؤثرة على طول العمر وخاصة مع دخوله سن الخمسين عام لتحقيق أسلوب متوافق ناضج وهى عدم التدخين،

ومنع تعاطي الكحوليات وممارسة التمارين بانتظام، المحافظة على الوزن الطبيعي المثالي.

إن المفتاح الوحيد لطول العمر هو أن تعيش الحياة العادية والعادات اليومية التي تسير المعيشة لفترة أطول.

المميزات التالية تتوافق مع طول العمر :

١- الاعتدال:

إن الاعتدال هو عامل محكم شائع في كل أشكال الحياة يشمل الواجبات والعمل والنشاط البدني. إن المعيشة لفترة أطول تعتمد على التوازن في الأشياء والتقدم بالشيء بخطوات منتظمة.

٢- المرونة:

إن المرونة النفسية تتضمن القدرة على أن تنحني لا أن تنكسر وأن تقبل التغيير وأن تتجنب العادات الجامدة.

٣- التحدي:

يجب على الفرد أن يقبل التحدي وأن يكون مبتكراً فالابتكار ضروري، وإن الحياة ليست سهلة جداً ولكن عندما يصبح التحدي كبيراً فإن ذلك يتطلب التغيير إلى بديل.

٤- العادات الصحية :

إن البقاء لمدة أطول تتميز بموقف متراخ ناحية الصحة. الكبار الذين ظلوا أحياء فإنهم إلى حد ما لا يهتمون بصحتهم حيث يأكلون أنواع كثيرة من الطعام لا ينظرون إلى الأطعمة العضوية ولا يهتمون بدرجة كبيرة لتجنب الأطعمة التي تزيد من الكوليسترول ولا يعتدلون في استخدام الكحوليات وبعضهم يدخن.

إن المواطنين الكبار يمتازون عن الآخرين فهم يحاولون الحفاظ على الحياة الاجتماعية والعائلية، ويعملون على جذب الاهتمام والاتصال المستمر مع الأصدقاء والعائلة ويتمتعون بزواجهم .

٦- النظرة المستقبلية :

يجب على كبار السن الأصحاء أن يحافظوا على النظرة الإيجابية للحياة المستقبلية فيجب أن يتعرفوا على آثار السن المتقدم ويخططوا لكي يتمتعوا بكل شكل من أشكال الحياة وأن يعدوا أنفسهم لكي يتمتعوا بها.

العمر البدني



إن عمر الإنسان لا يقاس بالعمر الزمني بل يقاس بالعمر البدني، فالعمر الزمني يعتبر وسيلة ضعيفة للتنبؤ بالصحة أو بالأداء، فالصحة هي توظيف لعادات الفرد وأداة في العمل والرياضة، بينما العمر البدني هو مركب من الصحة والقدرة

البدنية ومقاييس الأداء أو العمر البدني يخبر الفرد عن صحته وقدرته وأجهزته العضلية وكفاءة الدورة الدموية والتنفسية فمن الممكن أن يكون عمر الشخص ٥٥ سنة وقدرته على الأداء والصحة والمتوسط من ٢٥ حتى ٣٠ وهذه الحقيقة وإن العمر الزمني لا يحقق هبوط سريع في الأداء عندما يكون الأداء البدني مرتفع والعمر البدني يعتبر أكثر دقة للتنبؤ بإمكانية الأداء من العمر الزمني.

وقد أوضحت الدراسات أن اللياقة الهوائية تهبط بنسبة ٨ : ١٠ ٪ في عشر سنوات وعند الاعتزال فإن الرياضيين السابقين يكون الانخفاض لديهم بنسبة من ٤ : ٥ ٪ أما الأفراد المستمرين في التدريب فنجد أن معدل اللياقة الهوائية قد انخفض إلى ٢ ٪ أو أقل، وعندما يتم تجنب زيادة نسبة الدهون وزيادة وزن الجسم فإن نسبة الانخفاض في اللياقة تقل، فالإفراط في الدهون يقيد القدرة على أداء التمرينات

الرياضية وتسبب انخفاض في اللياقة وتقلل من النشاط الذي تكون نتيجة تراكم الشحوم أى أنها حلقة مفرغة بين اللياقة والدهون وإن الانخفاض في دهون الجسم تسمح بحياة أكثر نشاطا وتقلل من الانخفاض في اللياقة والأداء.

إن القوة تنخفض ببطء إلى حد ما بتقدم العمر حتى العقد الخامس ، وهذا الانخفاض يكون في كمية العضلات، وإن الأفراد الذين يستخدمون قوتهم بانتظام تظل قوة عضلاتهم لفترة أطول والدليل على ذلك أن كبار السن في الرجال والنساء في سن ٨٧ عاما يمكن أن يواجهوا ضعف العضلات بالاستمرار في التدريب والأنشطة اليومية مثل صعود السلالم والأنشطة البدنية التلقائية.

ممارسة الرياضة وأهميتها لطول عمر كبار السن



من المعروف أن الذين يمارسون الرياضة يكونون أطول عمرا من الذين لا يمارسونها، وتؤدي الرياضة إلى تقليل خطورة حدوث الأمراض من مرض السكر وأورام القولون وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وهناك عدة أسباب ترتبط بقلة ممارسة الرياضة للمسنين وهي تأتي في مقدمتهم تقدم العمر والدخل المحدود، العزلة الاجتماعية، وجود مرض مزمن، التدخين وتعاطي الكحوليات، التغيرات التي ترتبط بتقدم العمر كهشاشة العظام والسمنة.

وتمنع ممارسة الأنشطة الرياضية حدوث مجموعة من الأمراض بالإضافة إلى دورها الفعال في علاج هذه الأمراض فممارسة الرياضة تمنع حدوث أورام القولون وأمراض القلب والدورة الدموية وارتفاع ضغط الدم والاكتهاب والقلق والسكر والضعف العام وهشاشة العظام...إلخ.

وللرياضة دور مهم في علاج كل هذه الأمراض وأيضا في علاج خشونة المفاصل وأمراض الصدر وآلام الظهر، وتحسين الصحة العامة.

ولكى نضمن الأمان عند ممارسة المسن للأنشطة الرياضية في المسن وتجنب هذه الأمراض يحتاج إلى مشورة طبية قبل ممارسة الرياضة ويقدر الطبيب الموعد المناسب للبدء في التنفيذ للبرنامج الرياضي وذلك بهدف ضمان الأمان للمسن.

الأهداف المرجوة في ممارسة الرياضة

١ - ممارسة الأنشطة الرياضية تؤخر حدوث الشيخوخة.

٢ - ممارسة الأنشطة الرياضية تصحح عوامل الخطورة للإعاقات.

٣ - ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل حدوث الأمراض.

٤ - تؤدي إلى تحسين الحالة النفسية للمسن.

٥ - تغيير السلوك ونمط الحياة الروتينية إلى حياة ممتعة ونشطة.

٦ - تحسين القدرة على أداء الأنشطة الرياضية المتنوعة.

٧ - المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

٨ - تبسيط أنشطة الحياة مثل تحمل الأشياء بيد واحدة أفضل من حملها باليدين، القيام من

الكرسى بدون تحميل على جوانبه، الجلوس بهدوء.



استثمار الصحة

في الاستثمار المادي كلما استثمرت وادخرت المال في شبابك فسوف تستمتع به ويكون سندك في الكبر، وهي نفسها فلسفة ادخار الصحة واللياقة فكلما كانت البداية في الرياضة مبكرة ومستمرة كانت الحياة نشطة واللياقة أفضل وقلت التكاليف العلاجية المستقبلية والحاجة إلى رعاية واهتمام لفترة طويلة وتقل الأعباء المستقبلية على الأسرة والأصدقاء والمجتمع فهي تمثل استثمار للحياة والذي سنستفيد به في سنوات الاعتزال والمعاش.

إن الرياضة قد تكون هي العائد الأكبر لتعيش الحياة الأفضل والأمل خلال

سنوات عمرنا، إن أوقات الحركة و مقاييس الأفعال التي تتباطأ بمرور العمر يجب الحفاظ عليها بالمشاركة في ممارسة الرياضة، والمثل القديم يقول (استخدمه أو افقده) يبدو أنه لا يستحق شيء إذا لم يطبقه، فالجسم البشري لم يخلق من أجل حياة جليسة، فبالرياضة والحركة النشيطة وممارسة العادات السليمة واتباع نظام غذائي جيد ربما يعيش الفرد حياة أطول ويقضى سنوات عمره الأخيرة بصحة ويستمتع بالحركة والسفر ويتمتع بالحياة النشيطة.

الحركة وطول العمر:

إن الجسم خلق للحركة فمع بداية خروج الطفل إلى الحياة يحرك أطرافه ورأسه في كل مكان وحتى إذا نمنا فنحن نتحرك في أثناء النوم وإذا جلسنا مدة طويلة لا نستطيع أن نستمر بدون حركة وحتى إن كانت عبارة عن فرد الجسم وشد العضلات، فكل جزء من أجزاء الجسم له وظيفة محددة "... فإذا ما استخدم كل جزء لأداء وظيفته يصبح الجسم سليما وينمو بشكل جيد، كما أن معدل الإصابة بالأمراض يقل مع الحركة لمختلف فئات وأعمار المجتمع.

وفوائد الحركة يمكن تلخيصها في التالي :

- ١ - قلة الإصابة بالأمراض وخاصة أمراض القلب.
- ٢ - سرعة التخلص من الفضلات كالعرق.
- ٣ - سرعة معدل الشفاء من الأمراض.
- ٤ - زيادة قوة وصلابة العظام والمفاصل.
- ٥ - المساعدة على الاحتفاظ بالوزن دون زيادة.
- ٦ - زيادة الكفاءة والقدرة على الأداء والنشاط.



الصحة في الماضي أفضل

فبالرغم من أننا نعيش أفضل حياة عصرية من آباءنا وأجدادنا حياة مملوءة بالتكنولوجيا والتقدم والرفاهية إلا أنها مملوءة أيضا بالأمراض والمعاناة وضعف

الصحة، فأجدادنا القدماء كانوا يعيشون حياة بدائية تنعكس على نشاطهم الحركي وبذل كثير من الطاقة فكان الإنسان البدائي يستهلك ٩٠٪ من وقته في تأمين معيشته من دفاع عن النفس وتوفير الطعام وممارسة الصيد والقيام بالزراعة نجده كثير الحركة والانتقال من مكان إلى آخر ومع أنه كانت الحياة بطيئة إلا أن اللياقة البدنية أعلى من سكان المدن الصناعية الآن بحوالى ٢٥٪: ٥٠٪، وكانت نسبة الأمراض للإنسان البدائي نادرة مثل القلب والشرابين لأن طبيعة معيشته لا تسمح بانتقال المرض، أما الحياة التي نعيشها رغم أنها ذات نمط متقدم يوفر رفاهية الإنسان إلا أنها - ونتيجة توافر فرص أكبر للراحة - جلبت معها الشد العصبي والتوتر النفسي والقلق والازدحام وقلت الحركة وتلوث البيئة وزيادة الوزن والنتيجة الفعلية لذلك هو الإصابة بالأمراض وازدياد المشاكل الصحية. فتحول عصر الحياة الإلكترونية في جميع مجالات الحياة واستخدام الحاسب الآلى والثورة المعلوماتية إلى حياة تغلب عليها قلة الحركة والجلوس الكثير، ومع الاستحالة في أن نرجع إلى حياة أجدادنا فلا يوجد حل إلا أن نغير من نمط حياتنا وندخل الرياضة في حياتنا بنفس القدر من دخول التكنولوجيا فيها، ونسعى إلى الاستفادة من الاختراعات الحديثة في مجال الاهتمام بالصحة مثل الكثير من أجهزة اللياقة والتخسيس المتوفرة في الأنديا الصحية ومن استخدام العجلة الأرجومترية وجهاز الخطوة وجهاز التجديف وغيرها ممن يوجه إلى الصحة، وهناك عدة عوامل تساعد في استمرار الحياة بحيوية وهى :

عوامل استمرار الحياة بحيوية ونشاط لكبار السن:

- ١- تجنب الانفعالات العنيفة وعدم إهدار الصحة بالإكثار من الانفعالات والقلق.
- ٢- أداء المسن لعمل مفيد يشعره بأهميته وبفائدته للمجتمع.
- ٣- المحافظة على العبادة والصلاة لما فيها من راحة نفسية كبيرة وصحة ونظافة نفسية وجسمانية للمسن.
- ٤- ممارسة هواية نافعة لشغله وقت الفراغ حتى لا يصاب المسن بالملل وهذه

الهوايات مثل ممارسة الرياضة المعتدلة والتصوير أو الرحلات أو الصيد أو دراسة شيء جديد

٥- تجنب التعب والإرهاق وهدوء الطبع وتجنب التعجل والسرعة الذى يجعل أجهزة المسن وأعصابه تسرع أكثر مما ينبغي لها، الأمر الذى يؤدي إلى ظهور التجاعيد على الوجه، مما يزعج السيدات كبار السن كثيراً.

٦- الاهتمام بالتغذية السليمة التى تحتوى على البروتينات وما بها من الأحماض الأمينية التى تنتج الإنزيمات الضرورية لإنتاج الطاقة الحيوية، وعدم نقص السكر فى الدم الذى يؤدي إلى الإحساس بالإرهاق والتعب، وكذلك الاهتمام بالوجبات الخفيفة البعيدة عن الدسم مع الإقلال من المواد النشوية والإكثار من الخضراوات واللبن ومشتقاته ولتجنب السمنة فى كبار السن.

٧- الاهتمام بالاسترخاء وتوفير الراحة من العمل للأجهزة المختلفة للجسم وللأعصاب وللعقل وتجنب المجهودات العصبية والجسمية، فالاسترخاء يشرق الوجه ويتيح للجسم العمل بكفاءة أكبر ويشعر المسن بالتفاؤل والإقبال على الحياة والاندماج فيها.

٨- مراعاة الاعتدال فى الشراب والطعام والسهر والجهد والحزن والغضب أى يجب أن يتجنبه الإسراف فى الجهد والحركة بحكم طبيعة سنه.

٩- تجنب السمنة للمحافظة على مرونة المفاصل وليونة الشرايين، من خلال تجنب الأطعمة التى تحدث رواسب الأحماض عن طريق تجنب الشحوم مع الاعتدال فى كل شىء.

١٠- تجنب السهر وأخذ الكفاية من النوم وفى الأوقات الطبيعية للتغلب على ظاهرة النوم المتقطع لدى كبار السن.

١١- تجنب الراحة المطلقة فى الفراش فقلة الحركة والنوم بالفراش ضارة ومن مضاعفاته تقرح الجلد وانسداد الأوردة، والإمساك واحتباس البول، وفقدانه الشهية، والأرق ليلاً، وضعف العضلات والعظام، فالمسن فى أشد الحاجة للتعرف إلى الشمس وممارسة الرياضة فى الهواء الطلق.

١٢- تعود القراءة للجريدة اليومية لأن هذه العادة سوف تصون بذلك ذكاهه ونشاطه الذهني، وتمنع النسيان باستبقاء الذاكرة حية والشعور الدائم بسلامة الذهن وأثر ذلك في الصحة النفسية وشغل وقت الفراغ والاستمتاع بالحياة .

١٣- ممارسة الرياضة باعتدال ضرورية للاحتفاظ بمرونة الشرايين وتجنب التيبس في المفاصل والعجز الذي يشعر به المسن مثلاً في الصعود على الدرج (السلم) أو التعب والعرق عند القيام من المجهود الخفيف، وتجنب الترهل والأضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب، الأوعية الدموية، وتجنب انحناء الظهر أو ارتعاش السيقان، والمحافظة على النمو الذهني وقوة العقل فالعقل السليم في الجسم السليم.