

۱۳۰۵۳۱۰

بسمه تعالی

تناسب اندام و فعالیت فیزیکی در سالمندی

نویسندگان:

گونچالو نانو فیکوئیر دو دیاس

میکائیل سانتوس کوکیرا

مترجمین:

دکتر سید مرتضی منصوره مهربان

دکتر بهشاد پنجه زاده

فاضل محزونی قره درویشلو

سرشناسه	: دیاش، گونسالو نونو فیگئیردو Dias, Gonçalo Nuno Figueiredo
عنوان و نام پدیدآور	: تناسب اندام و فعالیت فیزیکی در سالمندی / نویسندگان گونچالونونوفیگئیردو دیاس، میکانیل سانتوس کوکیرو؛ مترجمین سیدمرتضی منصورى مهربان، بهشاد پنجه زاده، فاضل محزونى قره درویشلو.
مشخصات نشر	: تهران: مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ ع.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۳۳۴۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: and Active ageing and physical activity: guidelines, functional exercises recommendations, 2017.
یادداشت	: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال های مختلف ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: پیری - پیشگیری تمرین های ورزشی برای سالمندان
شناسه افزوده	: کوسیرو، میکانیل سانتوس
شناسه افزوده	: منصورى مهربان، سیدمرتضى، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	: پنجه زاده، بهشاد، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	: محزونى قره درویشلو، فاضل، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی کنگره	: RA۷۷۶/۷۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۵۵۲۶۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

- | | |
|------------------------|---|
| نام کتاب: | تناسب اندام و فعالیت فیزیکی در سالمندی |
| مترجمین: | سید مرتضی منصورى مهربان - بهشاد پنجه زاده - فاضل محزونى قره درویشلو |
| ناشر: | آموزشی تالیفی ارشدان |
| ویرایش: | اول |
| نوبت چاپ: | اول ۱۴۰۱ |
| حروفچینی و صفحه آرایی: | www.irantypist.com |
| طراح و گرافیست: | www.irantypist.com |
| شابک: | ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۳۳۴۵-۱ |
| شمارگان: | ۱۰۰۰ |
| مرکز خرید آنلاین: | www.arshadan.com
www.arshadan.net |
| مرکز بخش و توزیع: | ۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰ |
| قیمت: | ۱۳۰۰۰۰ تومان |

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می شود. از این بابت خوشحالیم که می توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار
۱۳.....	فصل ۱: مقدمه: الگوهای نوین سالمندی فعال
۱۴.....	۱-۱ سالمندی جمعیت
۲۳.....	۱ ۲ سالمندی فعال: موضوعات گذشته نگر و آتی
۲۶.....	۱-۳ فعالیت فیزیکی در فرآیند سالمندی فعال
۲۸.....	۱ ۴ اختلالات و توانبخشی روانی حرکتی
۲۹.....	۱-۴-۱ عارضه عروق مغزی
۳۱.....	۱ ۴-۲ بیماری قلبی
۳۲.....	۱ ۴-۳ بیماری ریوی
۳۳.....	۱-۴-۴ بوکی استخوان
۳۴.....	۱ ۴-۵ بیماری‌های سوزج و سازی (دیابت)
۳۴.....	۱-۵ نتیجه گیری و پیشنهادات کاربردی
۳۶.....	منابع
۴۱.....	فصل ۲: مزایای فعالیت فیزیکی در سالمندان فعال
۴۲.....	۱ ۲ مقدمه
۴۳.....	۲-۲ تغییرات مورفولوژیکی و عملکردی سالمندان
۴۳.....	۲ ۲ ترکیب بدنی
۴۴.....	۲-۴ ظرفیت قلبی-تنفسی
۴۵.....	۲ ۵ سیستم عضلانی اسکلتی
۴۶.....	۲-۶ سیستم عصبی مرکزی
۴۶.....	۲ ۷ سیستم حسی و ادراکی
۴۸.....	۲ ۸ مدت زمان حرکت و عکس العمل حرکتی
۴۹.....	۲ ۹ مزایای سلامتی فعالیت فیزیکی
۴۹.....	۲ ۹-۱ ظرفیت هوایی
۵۱.....	۲ ۹-۲ قدرت عضلانی
۵۲.....	۲ ۹-۳ انعطاف پذیری

۵۳ ۴-۹-۲ بالانس (تعادل)
۵۳ ۵ ۹ ۲ مدل زیستی روانی - اجتماعی
۵۴ ۱۰۰-۲ نتیجه گیری و پیشنهادات کاربردی
۵۶ منابع
۶۱ فصل ۳: برنامه‌های فعالیت برای سالمندان
۶۲ ۱۰-۳ فعالیت فیزیکی منظم و سالمندی سالم
۶۵ ۲-۳ ارزیابی آمادگی فیزیکی
۶۷ ۳-۳ تجویز فعالیت فیزیکی
۶۷ ۱-۳-۳ ساختار
۶۷ ۲-۳-۳ تواتر
۶۸ ۳-۳-۳ مدت
۶۸ ۴-۳-۳ شدت
۶۸ ۵-۳-۳ تکرارهای هر تمرین فیزیکی
۶۸ ۶-۳-۳ نکات تکنیکی
۶۸ ۴-۳ تمرینات عمومی
۶۹ ۱-۴-۳ چوب دستی
۷۶ ۲-۴-۳ توپ
۸۳ ۳-۴-۳ حلقه
۹۲ ۴-۴-۳ کش مقاومتی (بخش اول)
۱۰۱ ۵-۴-۳ کش مقاومتی (بخش دوم)
۱۲۱ ۵-۳ تمرینات قدرتی
۱۲۳ ۱-۵-۳ دمبل
۱۲۷ ۵ تمرین
۱۳۴ ۲-۵-۳ وزنه‌های مج پایبی نئوپرن
۱۴۱ ۶-۳ تمرینات با همسر
۱۴۱ ۱-۶-۳ تقویت بدن
۱۵۰ ۲-۶-۳ زبان بدن
۱۵۷ ۷-۳ بازگشت به حالت استراحت
۱۶۴ ۸-۳ نتیجه گیری و پیشنهادات کاربردی
۱۶۵ منابع

پیشگفتار

«تناسب اندام و فعالیت فیزیکی در سالمندی، دستورالعمل‌ها، تمرینات عملکردی و توصیه‌ها» جمعیت بالای ۶۵ سال در جهان به سرعت در حال افزایش است. پیشرفت‌های پزشکی و فناوری در قرن گذشته تأثیر مثبت و قابل توجهی بر سلامت و رفاه عمومی شهروندان ملت‌های ما و امید به زندگی طولانی‌تر داشته است.

شرکت منظم در فعالیت فیزیکی (PA) برای حفظ سلامتی بهتر، بویژه در روند سالمندی ضروری است. شواهد پژوهشی قابل توجهی وجود دارند که نشان می‌دهند افرادی که در سال‌های سالمندی خود فعال هستند، به میزان کمتری به بیماری‌ها (مانند بیماری قلبی - عروقی، دیابت، سرطان روده بزرگ و سینه) و ناتوانی مبتلا می‌شوند. بر خلاف هم‌تایان غیرفعال، افراد سالمندی که از نظر جسمی فعال هستند وزن بدنی سالم‌تری را حفظ کرده، عملکرد شناختی بالایی داشته و سلامت عملکردی کلی بهتری دارند.

علی‌رغم اینکه بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که بی‌حرکتی عامل خطر اصلی عوارض بالینی مزمن متعددی شناخته شده است که به ناتوانی، زوال و مرگ و میر در سال‌های سالمندی منجر می‌شود، اما بخش بزرگی از افراد مسن (بالای ۶۵ سال) در حال حاضر توصیه‌های عمومی اجرای فعالیت فیزیکی را رعایت نمی‌کنند. افراد سالمند دارای ناتوانی در مقایسه با هم‌تایان سالم تمایل خیلی کمتری برای مشارکت در هر نوع فعالیت اوقات فراغت دارند. این یک یافته چالش برانگیز ویژه در افراد ناتوان است، سالمندانی که به طور منظم در فعالیت‌های فیزیکی مشارکت می‌کنند به مزایای سلامتی مشابهی دست پیدا می‌کنند. کاهش سطح اختلال عملکردی و بهبود زندگی در افراد ناتوانی که در فعالیت‌های فیزیکی شرکت می‌کنند، نشان داده شده است؛ حتی اگر این فعالیت‌ها با شدت پایینی اجرا شوند.

«تناسب اندام و فعالیت فیزیکی در سالمندی: دستورالعمل‌ها، فعالیت‌های ورزشی عملکردی و توصیه‌ها» منبع استثنایی برای هر فرد متخصصی می‌باشد که با گروه‌های سالمند کار

می‌کند. دکتر دیاس^۱ و دکتر کوسیرو^۲ نقش فعالیت فیزیکی را در بهبود سالمندی فعال از دیدگاه چندرشته‌ای، تلقی دانش تئوری مورد نیاز فرابند سالمندی و بیماری‌های شایع مرتبط با سالمندی را با اطلاعات عملی مورد نیاز برای طراحی برنامه‌های فعالیت فیزیکی متناسب با سن را مورد تأکید قرار داده‌اند که می‌توانند توسط متخصصان مجرب به طور ایمن و کارآمد اجرا گردد.

مشتاقانه منتظر هستیم تا این منبع معاصر را به کتابخانه حرفه‌ای خود اضافه کنیم و دانش نظری و عملی ارائه شده در این کتاب را با دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد به اشتراک بگذاریم که در حال حاضر برای مشاغل حرفه‌ای کار با افراد سالمند در زمینه توانبخشی و فعالیت فیزیکی آماده می‌شوند.

دکتر دبرا جی. رز

مدیر مرکز سالمندی موفق

دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در فولرتون

www.ketab.ir