

❖ دیگر عوامل مؤثر در ایجاد آلزایمر عبارتند از : سن (به عنوان مهم ترین عامل)، ارث (تقریباً ۴۰ درصد از مبتلایان به آلزایمر از دخالت عوامل ارثی به این بیماری مبتلا شده اند)، ضربه ها، یا آسیب هایی که به جمجمه وارد می شود؛ عدم تحرک (ورزش نکردن)، داشتن اضافه وزن (چاقی)، افزایش کلسترول (چربی خون)، رژیم غذایی سرشار از کالری و چربی. بی حرکتی، باعث بالا رفتن چربی، دیابت و چاقی می شود که هرکدام از این بیماری ها، از ریز عوامل بیماری آلزایمر است.^{۲۳}

فشار خون بالا، بیماری های قلبی، سکته، دیابت (بیماری قند) ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد. به نظر می رسد بین آسیب های سر و آلزایمر ارتباط وجود داشته باشد.^{۲۳}

❖ آلزایمر، بیماری است که با تأثیر بر سلول های مغزی، قدرت تکلم، قضاوت، شناخت و قوه استدلال بیمار را تحت تأثیر قرار می دهد. در شروع بیماری آلزایمر، اختلال حافظه، اولین ویژگی بیماری است. ابتدا حافظه کوتاه مدت دچار ضعف می شود و به تدریج این اختلال پیشرفت می کند و حافظه دراز مدت فرد هم تخریب می شود.^۱

❖ در بیماری آلزایمر، سلول های عصبی در بخش های ویژه ای از قشر مغز که مربوط به شناخت و حافظه هستند به تدریج از بین می رود؛ بنابراین از علایم این بیماری، کاهش تدریجی حافظه و دیگر اعمال شناختی همراه با اختلالات شخصیتی است. شیوع بیماری آلزایمر به مرور زمان با بالا رفتن سن افزایش می یابد، به طوری که هر پنج سال شیوع این بیماری، تقریباً دو برابر می شود.^۱

❖ تغذیه و روش زندگی در پیشگیری از بروز آلزایمر بسیار مؤثر است.^{۲۳}

✚ تصمیم به انجام فعالیت بدنی در هر سنی، انتخابی مثبت برای سلامت

شما است و فواید سلامتی مهمی دارد.^۲

✚ ورزش کردن، بهترین راه مقابله با آلزایمر است.^{۲۳}

✚ ورزش منظم تأثیرات به سزایی چه در افزایش حافظه و پیشگیری از ابتلا

به فراموشی و آلزایمر چه در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر دارد.^{۲۳}

به عنوان بخشی از یک سبک زندگی فعال، افراد مسن، باید ترکیبی از انواع

ورزش را در برنامه خود بگنجانند؛ حتی میزان کمی فعالیت در طول روز، جزو

۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی، با شدت متوسط و دو روز فعالیت‌های تقویت

عضلات، توصیه شده در هفته محسوب می‌شود.^۲

✚ با توجه به این که فعالیت ورزشی منظم و مرتب در اواسط زندگی به

بهبود سلامت مغزی و قدرت فکر و حافظه در کهنسالی می‌انجامد، باید

در بین افراد تمام سنین به یک الزام تبدیل شود. (ص ۱۸۴)^{۲۳}

✚ شروع و حفظ تغییر در برنامه روزانه، می‌تواند دشوار باشد. خوشبختانه،

راهکارهایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند سطح فعالیت بدنی خود

را افزایش دهید. از این نکات برای فعال شدن و فعال ماندن، استفاده کنید.^۲

✚ تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش منظم، می‌تواند به گند شدن پیشرفت

بیماری آلزایمر کمک کند. انجام تمرین‌ها، با شدت متوسط مانند پیاده‌روی

سریع، می‌تواند جریان خون به مغز را افزایش داده و تجمع پروتئین‌های بتا آمیلوئید و تائو را کاهش دهد. این پروتئین‌ها، در مغز تجمع می‌یابند و منجر به علائم مشخص، بیماری آلزایمر می‌شوند. با کاهش تجمع آن‌ها، ورزش منظم می‌تواند به کند شدن پیشرفت بیماری کمک کند.

ورزش برای بیماری آلزایمر می‌تواند عملکرد شناختی و حافظه را افزایش دهد و منجر به بهبود سلامت مغز شود.^۳

✚ فعالیت بدنی، خطر ابتلا به بیماری‌هایی که می‌توانند در زوال شناختی مرتبط با سن، نقش داشته باشند را کاهش می‌دهد و ممکن است به تأخیر یا کند کردن آن کمک کند.^۲

✚ در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل‌های مرتبط، فعالیت بدنی، ممکن است برخی از جنبه‌های شناخت را بهبود بخشد. همچنین می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند، وزن سالم خود را حفظ کنند و عادات منظمی برای دستشویی رفتن و خوابیدن داشته باشند.^۴

✚ افراد مسن مبتلا به اختلال شناختی خفیف (MCI)، ممکن است بتوانند مانند افراد بدون اختلال شناختی ورزش کنند؛ در حالی که افراد مبتلا به زوال عقل ممکن است به کمک یک مراقب، نیاز داشته باشند. اگر مراقب

هستید، سعی کنید با هم ورزش کنید و فعالیت‌ها را طوری تنظیم کنید که فعال بودن، آسان تر و لذت بخش تر شود.^۴

✚ گنجاندن ترکیبی از تمرینات هوازی، تمرینات قدرتی و فعالیت‌های تحریک کننده مغز در برنامه‌های روزانه، می تواند به داشتن مغزی سالم تر و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک کند.^۳

فواید ورزش منظم، برای افراد مبتلا به آلزایمر عبارتند از : بهبود عملکرد شناختی بهبود تناسب اندام، منجر به استقلال بیشتر بهبود توانایی انجام کارهای روزمره مانند تمیز کردن، آشپزی و لباس پوشیدن، بهبود خواب، افزایش فرصت‌ها برای تعامل اجتماعی، کاهش خطر مشکلات قلبی عروقی، پوکی استخوان و دیابت، بهبود اعتماد به نفس، عزت نفس و خلق و خو.^۳

✚ یک بررسی در سال ۲۰۲۰ خاطرنشان می کند که ورزش، عوارض جانبی کمتری نسبت به دارو دارد و افراد مبتلا به آلزایمر بیشتر به یک برنامه ورزشی ، پای بند هستند.^۳

✚ نویسندگان یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ ، توصیه می کنند که افراد مبتلا به آلزایمر حداقل ۴۵ دقیقه در روز و در هر چند روز هفته که می توانند، ورزش منظم با شدت متوسط انجام دهند .اما این ممکن است بسته به سلامت و توانایی‌های کلی متفاوت باشد.^۳

✚ داشتن یک سبک زندگی فعال از نظر جسمی، می‌تواند به کاهش خطر یا

به تأخیر انداختن شروع بیماری آلزایمر کمک کند.^۳

✚ ورزش منظم را با بهبود سلامت قلب و عروق، کاهش التهاب و بهبود

عملکرد مغز در بزرگسالان مسن مرتبط می‌دانند.^۳

✚ پیاده روی منظم و مرتب، در پیشگیری از بروز آلزایمر سودمند

است. پژوهشگران در آمریکا اعلام کردند: پیاده روی منظم و مرتب خطر

بروز آلزایمر را کاهش می‌دهد.^{۲۳}

به طور کلی هدف از ورزش و به ویژه پیاده روی در افراد مبتلا به آلزایمر،

دست یابی به انعطاف بیشتر، قدرت عضلانی بهتر و تعادل مناسب تر

است.^{۲۳}

✚ پیاده روی بهترین نوع ورزش برای سالمندان مبتلا به آلزایمر می‌باشد.

نتایج یک تحقیق جدید حکایت از آن دارد که افراد سالمندی که پیاده روی می

کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال ذهنی و فراموشی قرار می‌گیرند. در

افرادی که مبتلا به آلزایمر هستند فعالیت بدنی و به خصوص پیاده روی باید

ادامه پیدا کند. (صص ۱۸۵-۱۸۴)^{۲۳}

✚ ۱۰ کیلومتر پیاده روی هفتگی، مغز را از آلزایمر و جنون پیری حفظ

می‌کند. دانشمندان آکادمی عصب شناسی آمریکا، دریافته اند که حداقل ۱۰

کیلومتر پیاده روی در هفته ممکن است اندازه مغز را از کوچک شدن حفظ و به

نوبه خود در کهنسال‌ها از انحطاط حافظه جلوگیری کند. نتایج بررسی آنان،

سالمندان را به انجام فعالیت ورزشی، به ویژه پیاده روی به عنوان عاملی برای جلوگیری از آلزایمر و جنون می کند. تشویق می نماید. (ص ۱۸۵) ۲۳

✚ باغبانی می تواند از طریق کاشت، وجین و آبیاری، ورزش ملایمی را [برای مبتلایان به آلزایمر]، فراهم کند. همچنین باغبانی درمانی تحریک حسی و ارتباط با طبیعت را ارائه می دهد. ۳

پیاده روی منظم، می تواند راهی عالی برای فعال ماندن و بهبود سلامت قلب و عروق باشد. با این حال، برای ایمنی بیشتر، داشتن یک همراه یا مراقب [برای مبتلایان به آلزایمر] را در نظر بگیرید. ۳

توصیه های مهم:

✚ پیش از انجام هرگونه برنامه ورزشی جدید با پزشک خود مشورت کنید و حتی به طور کامل مورد معاینه دقیق او قرار بگیرید. (ص ۴۰۲) ۱۱

✚ قبل از شروع ورزش، با پزشک خود مشورت کنید. ۵ پیش از انجام هرگونه برنامه ورزشی، به ویژه اگر بیشتر از ۵۰ سال از سن تان می گذرد، و در معرض تأثیر عوامل خطر ساز قلبی قرار دارید، یا به ورزش کردن عادت ندارید، با پزشک و یا کارشناس امور ورزشی، مشورت کنید. ۷

✚ دیدار و مشورت با پزشک، پیش از شروع برنامه ورزشی، به خصوص هنگامی اهمیت دارد، که شما یکی از عوامل خطرزای زیر را دارا باشید: بیماری قند (دیابت)، دردهای نامشخص در قفسه سینه، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، سیگار کشیدن، افزایش وزن قابل توجه، سرگیجه، مشکلات استخوان و مفصل. ۷

چنانچه سابقه ابتلا به فشار خون بالا، سکته قلبی، نارسایی کبد یا کلیه، بزرگی غیر طبیعی قلب، تنگی آئورت، التهاب عضله قلب و ... دارید و ممکن است بیماری شما بر اثر انجام دادن فعالیت ورزشی شدیدتر شود، لازم است پیش از اقدام به اجرای هر گونه برنامه ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید.^۸

افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا تنفسی، باید قبل از شروع برنامه ورزش به دنبال مشاوره پزشکی باشند.^{۱۲}

با پزشک خود در مورد ورزش با بیماری های مزمن و اینکه چگونه مشکلات سلامتی موجود ممکن است بر توانایی شما در انجام فعالیت بدنی منظم تأثیر بگذارد، صحبت کنید.^۲

بهتر است پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی با یک متخصص و یا مربی ورزش در مورد ورزشی که انجام می دهید، گفتگو کنید. یادتان باشد که با افزایش آگاهی درباره ورزش و فواید آن، می توانید از فعالیت های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از بروز بسیاری از بیماری ها و آسیب ها در هنگام ورزش پیشگیری کنید. (ص ۱۳۸)^{۱۳}

بزرگسالان مسنی که آسیب یا بیماری مزمن ندارند و قصد دارند به تدریج میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهند، معمولاً نیازی به مشورت با پزشک، قبل از شروع فعالیت بدنی ندارند.^۲

✚ برای افراد مبتلا یا بدون بیماری مزمن، پزشکان و متخصصان ورزش می‌توانند: سطح فعالیت بدنی فعلی را ارزیابی کنند؛ در مورد انواع مناسب فعالیت‌ها و راه‌های پیشرفت، با سرعت ایمن و ثابت مشاوره ارائه دهند؛ از طریق قرارهای بعدی، پشتیبانی مداوم ارائه دهند مانند افزایش فعالیت بدنی، تدریجی بودن خود تمرین‌ها نیز مهم است.^۲

سعی کنید تا می‌توانید از نظر بدنی فعال باشید.^{۱۰}

✚ اگر قبلاً ورزش کرده‌اید، آن‌طور که احساس می‌کنید آن را ادامه دهید، به بدن خود گوش دهید و زمانی که بدن تان درخواست می‌کند اجازه استراحت بدهید.^{۱۴}

✚ توانایی‌های بدنی خود را بسنجید. پیش از انجام یک برنامه ورزشی جدید، باید توانایی‌های بدنی خود را در نظر بگیرید. به طور کلی فعالیت ورزشی منظمی برای خود تنظیم کنید که متناسب با توانایی بدن تان باشد.^{۱۹}

✚ ضروری است برنامه ورزشی تان را به گونه‌ای انتخاب کنید که متناسب با نیازها و توان جسمانی شما باشد؛ بنابراین در حد توان جسمانی خود ورزش نمایید، زیرا انجام [فعالیت بدنی] سخت و طولانی، به اندام‌های بدن تان، به ویژه مفاصل میچ‌پاهای، زانوها و انگشتان پا آسیب وارد می‌کند. لازم است، به طور کلی پیش از انجام فعالیت‌های ورزشی، توانایی‌های بدنی خود را بسنجید.^۸

✚ سعی کنید ورزشی که به آن علاقه دارید انتخاب کنید و آن را با هر شدتی که می‌توانید انجام دهید. بعد از مدتی می‌توانید بر روی شدت ورزش نیز تمرکز کنید. می‌توانید حتی به راه رفتن و دویدن نیز پردازید.^{۱۷}

به طور کلی انتخاب فعالیت ورزشی که بتوانید از آن لذت ببرید، شاید مهمترین بخش برنامه‌ای باشد که در موفقیت و ادامه ورزش تان نقش مؤثر دارد.^{۱۷}

هرگز ورزش را کنار نگذارید.^{۱۷}

ممکن است لازم باشد تمرینات را بر اساس توانایی‌ها و محدودیت‌های خود تطبیق دهید. حرکات کششی ملایم، تمرینات روی صندلی می‌توانند تحرک و انعطاف‌پذیری را حفظ کرده و در عین حال خطر آسیب را کاهش دهند.^۲

در هنگام انجام تمرین‌ها و فعالیت‌های ورزشی، از آسیب رساندن به بدن تان پرهیز کنید. لازم است از انجام حرکات و تمرین‌های ورزشی شدید و دردناک اجتناب نمایید.^{۱۸}

برای کاهش خطر آسیب دیدگی، با فعّالیت‌های کم‌شدت‌تر که برای سطح آمادگی جسمانی فعلی شما مناسب هستند، شروع کنید. سپس تعداد، شدت و مدتّ فعّالیت‌ها را به مرور زمان افزایش دهید. هنگامی که در برنامه روزانه شما، مثلاً به دلیل بیماری یا سفر، وقفه‌ای ایجاد می‌شود، به تدریج به برنامه خود برگردید.^۲

تمرین ورزشی را در برنامه روزانه خود جای دهید. اگر نیاز به یادآوری دارید، از علامت گذاشتن روی تقویم استفاده کنید.^{۱۵}

✚ برنامه ورزشی تان باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا دویدن نرم و آرام ادامه پیدا کند. تمام فعالیت‌های ورزشی جدید را به تدریج آغاز کنید. (ص ۲۰) ۱۷

چنانچه قرار است که ورزش بخشی از زندگی شما شود باید همواره با لذت و ایمنی انجام گیرد؛ بنابراین با آرامش و سنجیده تمرین کنید. ۱۷

✚ برای انجام ورزش، ساعت معینی در نظر بگیرید. زمان ورزش کردن، باید طوری انتخاب شود که در فعالیت قسمت‌های گوناگون بدن اثر بدی بر جای نگذارد. برای مثال، ورزش کردن پس از غذا خوردن، کار معده را مشکل می‌کند. ۱۵

✚ سعی نکنید در هنگام ورزش با دهان نفس بکشید، البته برای خارج کردن سریع تر هوا می‌توانید از دهان استفاده کنید، اما برای کشیدن آن اصلاً از دهان استفاده نکنید، به کارگیری دهان برای عمل دم، باعث می‌شود تا هوا به حجم نا مشخص (زیاد) وارد بدن گردد. بدون این که فیلتر شود. بینی با فیلترهایی که در قسمت ورودی خود دارد، هوای دم را پاک‌سازی می‌کند. همچنین بینی با حجم کمتری که دارد باعث می‌شود تا حجم هوای دم کنترل شده و به مقدار مورد نیاز باشد. ۶

✚ حداقل ۶ بار در روز تمرین‌های تنفس عمیق (با استفاده از دیافراگم) را انجام دهید. به پشت دراز بکشید و یک نفس آرام و عمیق بکشید. در حالی که سعی می‌کنید قفسه سینه و شکم خود را باز کنید (دُکمه ناف خود را از ستون مهره‌ها دور کنید) تا جایی که می‌توانید هوا را تنفس کنید. استراحت کنید و نفس خود را بیرون دهید. این کار را ۴ یا ۵ بار تکرار کنید. این تمرین، به حفظ حرکت طبیعی قفسه سینه کمک می‌کند و کار ریه‌ها را آسان‌تر می‌کند. تمرین‌های تنفس عمیق را اغلب انجام دهید. ۲۱

تنفس از دهان، باعث خشکی دهان و گلو می شود. که این موضوع به خشک شدن آب بدن و کسری انرژی می شود.^۶

✚ با شروع آرام و افزودن تدریجی مقدار ورزش می توانید تنفس خود را بهبود بخشیده و در نتیجه احساس راحتی بیشتری بکنید.^۶

✚ بلافاصله پس از خوردن غذا، ورزش نکنید. بهتر است دو تا سه ساعت پس از خوردن یک غذای سنگین، ورزش کنید.^{۱۱}

✚ در فعالیتهای ورزشی، به صورت گروهی شرکت کنید. (ص ۲۲) ^{۲۲} افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به بیهودگی می گذرانند.^{۱۹}

✚ رو آوردن به فعالیتهای ورزشی گروهی با خانواده، علاقه ورزشی تان را زیاد می کند. شما می توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده تان، را به انجام ورزش گروهی با آنان اختصاص دهید.^{۱۹}

✚ علاوه بر خود، افراد خانواده تان را به شرکت در فعالیتهای ورزشی تشویق کنید. به طور کلی چنانچه خواهان سلامت بیشتر خود هستید، در فعالیتهای ورزشی شرکت کنید.^۷

✚ تا زمان انجام فعالیت بدنی لذت ببرید. یکی از اهداف ورزش، لذت بردن از آن است. تحقیقات نشان داده است، که از راهکارهای موفقیت آمیز ادامه حرکت های ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به همان ورزش ویژه، بوده است؛ بنابراین فعالیتهای ورزشی باید متناسب با نیازها، علایق و هدف های شما باشد.^۷

✚ اجرای یک ورزش مطلوب، می تواند موجب حفظ آمادگی و سلامت بدن [و از جمله پیشگیری و کنترل آلزایمر] شود.^۷

پیوستن به گروه‌های ورزشی برای افراد مبتلا به آلزایمر، می‌تواند محیطی

حمایتی و فراگیر برای حفظ فعالیت بدنی فراهم کند.^۳

✚ اگر برنامه ورزشی شما قرار است در ساعت‌های اولیه صبح باشد، حداقل یک و نیم ساعت زودتر از لحظه آغاز ورزش، از خواب بیدار شوید تا عضلات شما زمان کافی برای آماده شدن و بیدار شدن را داشته باشند.^{۱۵}

✚ پیش از انجام هر مرحله از فعالیت و تمرین ورزشی، بدن خود را گرم کنید؛ البته تمرین‌های ورزشی، را با نرمی و به تدریج آغاز کنید و اجازه بدهید که بدن تان گرم شود.^{۱۷}

✚ پس از پایان تمرین‌های ورزشی، طی مراحل بدن تان را سرد کنید. هرگز گرم کردن بدن، نباید دست کم گرفته شود. به طور کلی گرم و سرد کردن بدن، بخش مهمی از هر جلسه ورزش است. طوری برنامه ریزی کنید که ۵ تا ۱۵ دقیقه از آغاز هر جلسه ورزش را برای گرم کردن بدن و همین زمان را در پایان، صرف خنک کردن بدن نمایید. (ص ۲۹)^{۱۷}

✚ برای تنظیم برنامه ورزشی خود، به عبارات زیر توجه داشته باشید: "در هر سنی که هستید با اجرای [فعالیت بدنی] و عادات بهداشتی خوب، می‌توانید از فواید آن در طول زندگی خود بهره مند شوید."^۷

✚ پیاده روی کنید. در پیاده روی، ابتدا آرام راه بروید و کم‌کم سرعت و مسافت خود را افزایش دهید. راه رفتن همگام با یک برنامه غذایی مناسب و سالم، بهترین وسیله برای کمک به سلامت جسمی و روحی شما است. (ص ۴۰۶)^{۲۳}

حتماً در تمرین‌های ورزشی تان، تنوع به وجود آورید تا احساس خستگی و بی‌حوصلگی را از خود دور کنید.^{۱۵}

✚ توصیه می‌شود که حداقل ۳ بار در هفته (به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه) فعالیت ورزشی انجام دهید. همچنین شما می‌توانید به صورت روزانه (به مدت

نیم ساعت یا بیشتر) پیاده روی، دویدن آهسته و حرکات نرمشی انجام دهید.^{۱۷}

✚ اگر سیگار می کشید برای ترک آن اقدام کنید.^۶ چنانچه سیگار کشیدن را کنار بگذارید از مزایای آن، برخوردار خواهید شد.^۸

✚ آهسته پیش بروید. مهم است که میزان فعالیت بدنی خود را به تدریج و در طول چند هفته تا چند ماه افزایش دهید. افزایش تدریجی و پیوسته فعالیت بدنی نیز می تواند به ایجاد اعتماد به نفس، انگیزه و یک برنامه منظم کمک کند.^۲

✚ از پاهای خود محافظت کنید. نه تنها می خواهید کفشی بپوشید که راحت و مناسب باشد، بلکه می خواهید پاهای خود را نیز خشک نگه دارید. جوراب مناسب، رطوبت را از بین می برد. یک جوراب پشمی در مقابل جوراب نخی، وقتی خیس است همچنان گرما را نگه می دارد.^۹

✚ تا جایی که توانایی ها و شرایط شما اجازه می دهد، از نظر جسمی فعال باشید.^۲

در همه شرایط به وضع سلامتی خود توجه داشته باشید. هرگاه احساس کردید حال خوبی ندارید، از ورزش بپرهیزید.^{۱۷}

✚ گرم کردن قبل از ورزش و سرد کردن بعد از ورزش برای جلوگیری از آسیب ها و سایر رویدادهای منفی سلامتی، مانند حمله قلبی یا سکته مغزی، توصیه می شود. گرم کردن، عضلات را برای ورزش آماده

می‌کند و به ضربان قلب و تنفس اجازه می‌دهد تا به تدریج افزایش یابند. سرد

کردن بعد از فعالیت، امکان کاهش تدریجی در پایان را فراهم می‌کند.^۲

اهداف [ورزشی خود] را تعیین کنید و پیشرفت [آن‌ها] را زیر نظر داشته

باشید. تعیین اهداف برای فعالیت بدنی، می‌تواند شما را تشویق کند تا از سطح

فعلی خود، به افزایش سطح فعالیت بدنی دست یابید. اهداف، زمانی مفیدتر

هستند که خاص و واقع‌بینانه باشند. این نوع تعیین هدف، می‌تواند به روزرسانی

یک هدف کلی، مانند افزایش فعالیت بدنی، به یک هدف قابل اندازه‌گیری و

عملی، مانند پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای سه بار در هفته، کمک کند.^۲

افراد مبتلا به آلزایمر، باید از حرکات پیچیده یا تمرین‌های پُر بر خورد که

نیاز به تصمیم‌گیری سریع یا هماهنگی پیچیده دارند و تمرین‌هایی که

ممکن است آن‌ها را در معرض خطر آسیب قرار دهد، اجتناب کنند.^۳

با ورزش یا تمرین‌های هفتگی خود، مانند قرار ملاقات رفتار

کنید. فعالیت بدنی را در تقویم خود برنامه‌ریزی کنید و خود را مسئول حفظ

آن زمان‌ها کنید.^{۲۰}

حتماً اهداف خود را به طور منظم، با پیشرفت خود مرور کنید. برای

کمک به دستیابی به اهداف خود، می‌توانید فعالیت بدنی خود را پیگیری و

ثبت کنید. انجام این کار روزانه، می‌تواند اطلاعات ارزشمندی در مورد

پیشرفت در جهت دستیابی به اهداف فعالیت بدنی هفتگی ارائه دهد.^۲

می‌توانید از یک دستگاه (مثلاً یک گام شمار) استفاده کنید یا یک دفترچه یادداشت کتبی داشته باشید. برخی افراد، ترجیح می‌دهند فعالیت خود را با یک دوست، پزشک یا متخصص ورزش برای پاسخگویی و بازخورد بیشتر به اشتراک بگذارند. به یاد داشته باشید که موفقیت‌ها را نیز جشن بگیرید!^۲

از انجام فعالیت ورزشی در ساعت‌های بسیار گرم روز خودداری شود؛ بنابراین هرگاه هوا بسیار گرم یا بسیار سرد است، از ورزش کردن در هوای آزاد بپرهیزید.^{۱۵}

هرگز خود را با تمرین‌های ورزشی بیش از اندازه خسته نکنید.^{۱۷}

فعالیت‌های بدنی گروهی، مانند کلاس‌های ورزشی، گروه‌های پیاده‌روی یا "سیستم‌های دوستان ورزشی"، نه تنها شما را به حرکت وا می‌دارد، بلکه فرصت‌هایی برای تعامل اجتماعی، دوستی و حمایت عاطفی نیز فراهم می‌کند.^۲

حمایت اجتماعی از سوی دوستان و خانواده، می‌تواند انگیزه را افزایش دهد و بخش کلیدی موفقیت برای سالمندانی باشد که در تلاش برای افزایش سطح فعالیت خود هستند. تشویق و تعامل با فعالیت بدنی، به خوبی کار می‌کنند!^۲

راه‌هایی برای افزودن فعالیت بدنی به روز خود، بدون تجهیزات خاص پیدا کنید. به عنوان مثال، کارهای خانه را انجام دهید، باغبانی کنید و یا با نوه‌های خود بازی کنید.^۲

برای یادگیری شکل مناسب و انجام فعالیت با راهنمایی شخصی، همکاری با یک مربی شخصی، را به صورت فردی یا در یک گروه کوچک در نظر بگیرید.^۲

از وسایلی که از قبل در خانه دارید (مانند کتاب یا ظرف‌های شُوینده برای فعالیت‌های تقویت عضلات) استفاده کنید.^۲

برای بخش‌هایی از روز که احساس انرژی بیشتری می‌کنید، فعالیت برنامه ریزی کنید. بسیاری از سالمندان در طول و بعد از فعالیت بدنی، احساس خستگی کمتری می‌کنند.^۲

به عنوان بخشی از حرکت بیشتر و نشستن کمتر در هر روز، سالمندان باید در فعالیت‌های متنوعی شرکت کنند. این رویکرد، می‌تواند فعالیت را لذت‌بخش‌تر کند و ممکن است خطر آسیب ناشی از استفاده بیش از حد را کاهش دهد.^۲

به سالمندان، توصیه می‌شود که هر هفته ترکیبی از فعالیت‌های هوازی، تقویت عضلات و تعادل را در برنامه خود بگنجانند.^۲

فعالیت می‌تواند از طریق ورزش، کارهای روزمره، خریدهای متفرقه، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری برای حمل و نقل یا فعالیت بدنی در اوقات فراغت انجام شود. برای مثال: بازی و ورزش راکتی در فضای بسته و یا باز، با دوستان؛ بالا رفتن از پله‌ها؛ انجام کار در حیاط؛ شنا کردن؛ حمل کردن خریدهای مواد غذایی؛ کمک به مراقبت از نوه‌ها؛ شرکت در یک کلاس ورزشی.^۲

مطمئن شوید که کفش‌ها و لباس‌های تان برای حرکتی که قصد انجام آن را دارید، راحت و ایمن هستند.^۲

فعالیت‌های داخل و خارج از منزل را در نظر بگیرید. یافتن راه‌های متعدد برای ایجاد فعالیت‌های لذت‌بخش در زندگی و شرکت در فعالیت‌هایی که با افزایش سن از آن‌ها لذت می‌برید، می‌تواند فرصت‌هایی را برای افزایش فعالیت بدنی فراهم کند.^۲

کفش‌ها باید کاملاً اندازه باشند و پشتیبانی مناسبی برای پاهای شما فراهم کنند، کفی‌های ضد لغزش، فضای کافی برای انگشتان پا و پشتیبانی مناسب از پاشنه و قوس پا. وقتی کفش‌ها، فرسوده شدند و دیگر محکم یا نرم به نظر نرسیدند، وقت آن است که یک جفت کفش جدید، بخرید.^۲

لباس‌ها باید به شما اجازه دهند به راحتی حرکت کنید و مانع فعالیت شما نشوند. پارچه‌هایی بپوشید که عرق را از پوست شما دور کرده و به سرعت خشک شوند. از لباس‌های نخی، خودداری کنید و به دنبال اصطلاحاتی مانند "رطوبت‌گیر" باشید.^۲

[انجام یک برنامه ورزشی منظم و مرتب] را حفظ کنید. ثبات در زمان‌بندی و مدت ورزش، می‌تواند به ایجاد ساختار و قابلیت پیش‌بینی کمک کند و اضطراب و مقاومت را کاهش دهد.^۳

فعالیت‌های آشنا و لذت‌بخش را انتخاب کنید. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برید. آشنایی، می‌تواند به افزایش انگیزه و مشارکت کمک کند.^۳

فعالیت‌ها را بر اساس توانایی‌ها، اصلاح کنید. شدت و پیچیدگی فعالیت‌ها را متناسب با توانایی‌های فعلی تان، تنظیم کنید.^۳

با حرکات ساده شروع کنید و به تدریج چالش را تا حد تحمل افزایش دهید.^۳

✚ تحریک شناختی را ادغام کنید. فعالیت‌های محرک را در هنگام فعالیت بدنی

بگنجانید. این می‌تواند شامل بازی‌های ساده، پازل یا ترکیب توالی‌های حرکتی

در کنار وظایف شناختی باشد.^۳

از موسیقی، به عنوان یک انگیزه‌دهنده استفاده کنید. موسیقی تأثیر

قدرتمندی بر خلق و خو و مشارکت دارد. آهنگ‌های مورد علاقه آن‌ها را

پخش کنید تا انگیزه و لذت را در طول فعالیت‌های بدنی افزایش دهید.^۳

✚ استفاده از دست بند یا پلاک شناسایی، را در نظر بگیرید. اگر عزیزتان

می‌تواند به تنهایی برای پیاده‌روی بیرون برود، در صورت نیاز به کمک یا

استفاده از دست بند یا پلاک شناسایی، با نام و اطلاعات تماس خود را برای او

در نظر بگیرید.^۳

منابع مورد استفاده:

1-- National Institutes of on Aging ,

(<https://www.nia.nih.gov>)

2-Tips for Getting and Staying Active as You Age,

National Institutes of Health

(<https://www.nia.nih.gov>)

3-What's the Relationship Between Exercise and Alzheimer's? , Healthline, 2025,
(<https://www.healthline.com>)

4-Exercising With Chronic Conditions, National Institutes of Health, (<https://www.nia.nih.gov/>)

۵-ریه های سالم با کوه نوردی:فواید کوه نوردی منظم و مرتب در افزایش سلامتی ریه ها،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۶-اهمیت ورزش در سلامت ریه ها،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۷-سلامتی بیشتر قلب با کوه نوردی منظم مرتب،وحید عرفانی،فصلنامه کوه ، صفحه ۵۷،شماره ۹۱،تابستان ۱۳۹۷

8-How to Protect Your Heart While Hiking, Adventure Tripr, 2022, (<https://adventuretripr.com>)

۸-قلب سالم برای همه،وحید عرفانی،چاپ اول،۱۳۸۹،نشر فرهنگ اندیشمندان

9-9 Benefits of Hiking, Cleveland Clinic, 2022,
(<https://health.clevelandclinic.org>)

10-How Exercise Can Help Treat and Prevent Cancer, Memorial Sloan Kettering Cancer Center, 2025, (<https://www.mskcc.org/>)

۱۱- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول ،
۱۳۸۹ ، انتشارات آسیم

12-Depression and Exercise, State of Victoria 2024,
(<https://www.betterhealth.vic.gov.au/>)

۱۳- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! اقدامات موثر در کنترل و
پیشگیری از بروز افسردگی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ۱۳۹۶، دانشگاه آزاد
اسلامی واحد رودهن

14-Exercise and Breast Cancer, The Johns Hopkins
University, the Johns Hopkins Hospital, and the
Johns Hopkins Health System Corporation, 2022,
(<https://www.hopkinsmedicine.org>)

۱۵- با ورزش، افسردگی را از خود دور کنید : فواید شگفت انگیز
فعالیت های ورزشی در پیشگیری و کنترل افسردگی، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۱۶- کوه نوردی، ضامن سلامتی قلب و عروق : فواید شگفت انگیز کوه
نوردی در تقویت و بهبود عملکرد قلب و عروق، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۷- ورزش جادوی سلامتی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶،
نشر به آفرین

۱۸- ورزش، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل سرطان سینه: فواید
فعالیت های ورزشی در پیشگیری و کنترل سرطان سینه، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۹- با ورزش شاداب و بانشاط شوید، وحید
عرفانی، (vahiderfani.ir)

20-Exercise Tips to Reduce Your Cancer Risk, BC Cancer
Foundation, 2025,(<https://bccancerfoundation.com>)

21- Exercises After Breast Cancer Surgery , American
Cancer Society, 2022, (<https://www.cancer.org>)

22-Walking Lowers Your Cancer Risk, Dartmouth Cancer
Center, 2025, (<https://cancer.dartmouth.edu>)

۲۳- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات راشدین



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان