

چهار راهکار برای سالمندی سالم و فعال

افزایش سن بخشی طبیعی از زندگی است که نظر جسمی و روحی بر شما تأثیر می‌گذارد. با افزایش سن، رعایت عادات سالمی که به کاهش استرس و حفظ سلامت ذهن و بدن کمک می‌کنند، ضروری است. افزایش سن می‌تواند فرآیندی مثبت باشد، خصوصاً اگر به آنچه برای سلامت شما خوب است، آگاهی داشته باشید و آمادگی پذیرش رویکردها و حتی عادات جدید را در خود ایجاد کنید. اگرچه نمی‌توانید هر چیزی را که بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد کنترل کنید، به خاطر داشته باشید که بسیاری از چیزها در دستان شما هستند. کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای سالم ماندن انجام دهید که تقریباً هیچ هزینه‌ای ندارد و می‌تواند به تنهایی یا با دوستان انجام شود. در این بخش چهار راهکار که شما را در مسیر سالم‌خوردگی سالم و فعال همراهی می‌کنند را معرفی کرده‌ایم:

تا حد امکان فعالیت بدنی داشته باشید

۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متعادل در هر سنی تأثیر بسزایی در سلامت و تندرستی دارد و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها، بهبود احساسات، استقلال بیشتر و تعاملات اجتماعی بیشتر در مقایسه با افراد کم‌تحرک کمک می‌کند. ورزش برای سالمندان به کنترل وزن بدن، کاهش فشار خون، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و تقویت عضلات کمک می‌کند، همچنین به شما کمک می‌کند با کاهش احتمال افتادن، از صدمات جلوگیری کنید. بزرگسالان مسن‌تر که فعالیت بدنی بیشتری انجام می‌دهند، از وضعیت سلامت عالی‌تری برخوردارند و همچنین به سلامت روان خود نیز کمک می‌کنند. انواع ورزش‌ها و تمرینات برای سالمندان که ارزش توجه دارند شامل پیاده روی سریع، آهسته دویدن، یوگا، دوچرخه سواری، شنا است.

انتخاب سبک زندگی سالم

با افزایش سن، باید در مورد بهتر غذا خوردن هوشمندتر شوید. نیازهای غذایی می‌تواند با کاهش نیازهای انرژی شما تغییر کند، در حالی که نیاز شما به مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین و مواد معدنی ممکن است ثابت بماند یا حتی با افزایش سن افزایش یابد. برخی از منابع تغذیه مفید برای دوران سالمندی عبارتند از مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، گوشت بدون چربی، ماهی و مرغ، برخی از محصولات لبنی مانند شیر یا ماست و کاهش چربی و همچنین نوشیدن آب فراوان. مطمئن شوید که خواب کافی دارید. بیدار شدن از خواب با احساس شادایی به شما این امکان را می‌دهد که از این انرژی برای بیرون رفتن در نور روز و انجام کارهای فعال استفاده کنید. رویاها و خواب عمیق نیز برای مغز شما برای تشکیل خاطرات و پیوندها مهم هستند، بنابراین خواب با کیفیت نقش مهمی در کمک به یادآوری و پردازش بهتر خاطرات دارد. خواب همچنین زمانی است که بدن شما خود را ترمیم و بازیابی می‌کند. مصرف الکل و سیگار را تعدیل کنید و در صورت امکان آنها را به طور کامل حذف کنید.

ذهن خود را فعال نگه دارید

یادگیری یک مهارت جدید باعث می‌شود مغز شما کار کند و از شما در برابر زوال عقل محافظت کند. توانایی سازگاری با تغییرات در هر سنی مهم است، اما با افزایش سن می‌تواند بسیار مهم باشد. دیدن دوستان و پیوستن به دیگران می‌تواند به زندگی شما انرژی بخشد و فرصت‌هایی برای انتقال تجربیات ایجاد کند. کارهایی را امتحان کنید که همیشه می‌خواستید انجام دهید اما هرگز در زندگی خود وقت آن را نداشتید مثل یادگیری یک زبان جدید، توسعه مهارت‌های کامپیوتری یا انجام یک فعالیت خلاقانه مانند نقاشی.

به طور منظم به پزشک مراجعه کنید

برای معاینات روتین پزشکی بروید و توصیه‌ها برای غربالگری و اقدامات پیشگیرانه دنبال کنید. تشخیص و درمان به موقع از به خطر افتادن سلامتی جلوگیری می‌کند.