

Fiziksel Aktivitenin Yaşlılık Üzerine Etkileri



Kalp hastalığı ve inme riskinde azalma
Tip 2 diabetes mellitus riskinde azalma
Yüksek kan basıncında düzelme
Kolesterol seviyesinde düşme
Kolon ve meme kanserleri başta olmak üzere bazı kanser risklerinde (akciğer ve rahim) azalma
Aşırı kilo almayı önleme
Kalp-akciğer performansını artırma
Düşmelerin önlenmesi ve kalça kırığı riskinde azalma
Depresyonda azalma, bilişsel fonksiyonlarda düzelme
Kemik mineral yoğunluğunda artma
Uyku kalitesinde düzelme
Sağlıklı yaşlanmayı sağlamasıdır.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Fiziksel aktivite ömrü uzatır,
yaşlanmayı geciktirir.
Her yaşta ve her koşulda
yapılacak fiziksel aktivite
mutlaka vardır.
Kendinize uygun
egzersiz programı için

Doktorunuza Danışın!

T.C.
Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Yaşlılık Döneminde
Günlük Yaşamınıza
HAREKET KATIN
Sağlıklı Kalın!**



Yaşlılık Döneminde Fiziksel Aktivite

Günlük yaşam içerisinde, vücut kaslarını çalıştırarak enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

Yaşlılar egzersiz öncesi nelere dikkat etmeli?

Egzersiz, öğle sıcağı gibi riskli saatler dışında, uygun hava koşullarında yapılmalıdır.

Yürüyüş için normal adımla, dengeli ve kolay yürüyebilecek şekilde uygun bir alan seçilmelidir.

Sakatlanmaları önlemek için uygun ayakkabı (hafif, ortopedik tabanlı, bileği kavrayan) kullanın ve toprak zeminde yürüyün.

Egzersizleri dışarıda yaparken hava koşullarına uygun giysi (pamuklu, terletmeyen ve sıkmayan) kullanılmalıdır. Kan şekerinizi takip edin ve diyabet hastasıysanız yanınızda karbonhidrat içeren yiyecekler bulundurun.

Egzersiz öncesinde ve sırasında bol su tüketin.

Yemekten hemen sonra ve çok açken egzersiz yapmaktan kaçının.

Düşme riskiniz varsa destek kullanın.

Yürüme

Yaşlılara önerilen ideal fiziksel aktivite yürümedir.

Yürüme, en yaygın ve kolay uygulanabilen dayanıklılık aktivitesidir.

Eğer düzenli yürüme alışkanlığı yoksa başlangıçta, 20 dakikalık süreler amaçlanmalı ve haftada 10'ar dakika artırmak suretiyle hedef aktivite düzeyine ulaşılmalıdır.

Egzersize mutlaka ısınma ile başlayın soğuma aktiviteleri ile sonlandırın.

Egzersize yavaş yavaş başlayıp süresini ve yoğunluğunu aşamalı olarak arttırın.

Yürünecek mesafenin rahat bir şekilde gidilebilecek uzunlukta olması önemlidir. Daha sonra mesafe, azar azar derece derece artırılmalıdır.

Egzersizler sırasında nefesinizi tutmayın.



Yürümeye Alternatif Aktiviteler

Bisiklet

Bisiklete binmeyi seven bireyler, güvenli alanlarda bisiklet sürebilir veya sabit bisiklete binebilirler. Kişi, ısındıktan sonra bisikleti sürmeye başlamalıdır. Ardından pedal, hızlı şekilde çevrilmelidir. Soğumak gerektiği için sona doğru pedallar yavaş çevrilmeli ve bisiklet sürme işi bitirilmelidir.

Yüzme

En iyi fiziksel aktivitelerden biri de yüzme ya da suda yapılan egzersizlerdir. Suda vücut ağırlığı olmadığı için sırt, kol ve bacaklara yük binmemektedir. Yüzme bu nedenle tercih edilir. Yüzme, ömür boyu yapılabilen ve kişilerin fiziksel uygunluğunu koruyan bir spordur.