



# פעילות

# גופנית

# לגיל

# השלישי

# היכן וכיצד

# מתהילים?

מאת: סמואל ארנולד

הגמישות וכמובן סיבולת לב ריאה. משרד הבריאות מעודד פעילות גופנית בגיל השלישי וניתן לראות שגם בדו"ר מוגן ישנו דגש על פעילויות אלו בשגרה. מי שעוסק בפעילות גופנית סדירה יכול לצפות לתמורות הבאות:

### חיזוק השרירים והשלד

עבודה נכונה מסייעת לחזק את השרירים והשלד ולשפר את הקואורדינציה ושיווי המשקל, דבר המתבטא ביציבה טובה יותר והפחתת הנפילות (רבות מהפציעות של קשישים נובעות מנפילות), כמו כן צפויה הפחתה בכאבי גב. כל זה משפיע

### היתרונות הבריאותיים של פעילות גופנית בגיל השלישי

פעילות גופנית בגיל השלישי משפיעה על מגוון רחב של אספקטים הקשורים לגוף ולנפש ומפחיתה את הסיכון למחלות. ישנם תרגילים מיוחדים ואף מאמנים מיוחדים אשר הוכשרו במיוחד לתחום זה של כושר לגיל השלישי, איתם תוכלו לעבוד ולבנות לעצמכם תכנית אימונים אישית המתאימה ליכולתכם. פעילות גופנית לגיל השלישי שמה דגש על פעילויות המסייעות להתמודד עם בעיות האופייניות לגיל זה כמו היחלשות השרירים, בריחת סידן, חיזוק היציבה

הצורך בפעילות גופנית הוא דבר ידוע, בכל גיל; לפעילות גופנית יש יתרונות רבים, אך שמירה על פעילות גופנית שגרתית בתקופת הגיל השלישי היא דבר חשוב ביותר. באופן טבעי הגוף עובר תהליכי הזדקנות המשפיעים על תפקודו ונותנים את אותותיהם בחיי היום יום. תרופה לזקנה עוד לא המציאו אך עיסוק בפעילות גופנית סדירה יכול לצמצם את הנזקים ולשפר את התפקוד היום יומי. אמנם אתם בשלב בחיים בו אינכם יכולים לעסוק בפעילות גופנית כמו בני העשרים, אך בהחלט יש צורך בפעילות גופנית המותאמת אישית ליכולתכם ולוקחת בחשבון את מגבלות בריאותכם.



על מגוון פעילויות יום יומיות, כמו למשל עלייה הביתה במדרגות ואפילו פעולה פשוטה כמו ישיבה וקימה מהכיסא.

## שיפור תפקוד הלב, כלי הדם ומערכת הנשימה

ישנן מגוון גדול של מחלות הקשורות ללב, הנשימה וכלי הדם. פעילות גופנית בגיל השלישי מסייעת לשמור על תפקודם התקין ומונעת מחלות רבות, כמו מחלות לב וירידה בתפקוד הריאות, הקשורות לגורמים אלו. שימו לב שישנם סוגים שונים של פעילויות גופניות, ישנן פעילויות כאלו השמות דגש על שיפור כוח הליכה, אחרות על גמישות או על סיבולת לב



ריאה. סוג אחד של פעילות גופנית אינו מספיק, חשוב להקפיד על שילוב של פעילויות שונות, אירוביות ואנאירוביות. הפעילות הגופנית חייבת לקחת בחשבון את המצב הבריאותי; מי שלא עסק בפעילות גופנית מזה זמן, עליו להתחיל בפעילות מבוקרת ונינוחה אך בהתמדה.

## פעילות גופנית - היכן מתחילים?

סמואל ארנולד, פיזיותרפיסט בבית הדיור המוגן "נופי ירושלים" מציע מספר טיפים ותרגילים לפעילות גופנית שאפשר להתחיל בבית ובסביבה שלנו:

את התרגילים רצוי לבצע ליד שולחן שייתן לכם תמיכה ולפנות מכשולים מהסביבה. כדי לאתגר את שיווי המשקל שלנו נעמוד למשך 10 שניות עם רגליים צמודות או עיניים עצומות, זה הרבה יותר קשה ממש שחושבים. קל לכם? נסו לבצע את התרגיל על משטח פחות יציב כמו שטיח או בגינה, אבל תמיד ליד שולחן כדי לשמור על בטיחותכם.

לחיזוק שרירי הרגליים נקום מכיסא (עדיף בלי עזרת הידיים) ותוך כדי ירידה אטית נחזור לשבת. חזרו על התרגיל 10 פעמים ברצף ותתחילו להרגיש את שרירי הירכיים עובדים! מול שולחן עלו על קצות האצבעות ורדו לאט בחזרה עם העקב, התרגיל הזה טוב לחיזוק השרירים



האחראיים על כך הרגל בהליכה ולשיווי משקל. בישיבה או בעמידה הניעו את הגב! כיפוף קדימה ויישור אחורה עם הידיים על המותניים, סיבובים לימין ולשמאל וכיפוף הצידה כשיד אחת ישרה יורדת לאורך הרגל.

כמובן שפעילות גופנית יכולה גם להיות הליכה בפארק, שחייה, השתתפות בפעילויות יוגה, רכיבה על אופניים ואף תרגילים במכון כושר. אין כאן צורך במאמץ גופני אינטנסיבי קיצוני, בדיוק ההפך. מומלץ מאוד להרכיב תכנית אימונים עם מדריך כושר או פיזיותרפיסט אשר עברו הסמכה בנושא פעילות גופנית לגיל השלישי ובמידת הצורך גם לערוך בדיקת רופא. מי שמתגורר בדור מוגן בדרך כלל יכול למצוא שם את התנאים והצוות המקצועי אשר יסייע לו בבניית תכנית אימונים וביצוע האימון.

לסיכום, פעילות גופנית נכונה מביאה לשיפור באיכות החיים של המבוגרים ובהחלט מביאה תוצאות מרגשות בחיי היום יום. פעולות שונות שצעירים עושים באופן טבעי ללא מתן תשומת לב מיוחדת הופכות להיות קשות ככל שהגוף מזדקן ונחלש, דבר אשר באופן טבעי משפיע גם על התחושה הכללית. חיזוק הגוף מסייע להתמודד טוב יותר עם תופעות אלו ובהחלט משפיע גם על מצב הרוח ומסייע במניעת דיכאון. כמו כן גם חשוב להבין שמוטב מאוחר מאשר לעולם לא, אל תרתעו ממוגבלויות פיזיות ובריאותיות קיימות, תמיד ישנה פעילות המתאימה עבורכם. אל תשכחו שפעילות גופנית אמורה להיות פעילות מהנה וכיפית ומומלץ מאוד לשלב אותה במסגרת קהילתית.



הכותב - סמואל ארנולד, פיזיותרפיסט -

נופי ירושלים-בית דור מוגן יחודי, המנוהל ע"י דיירי