ΣΩΚΡΑΤΗΣ ΦΟΡΤΟΤΗΡΑΣ ΑΕΜ.: 0713013

Εκγύμναση στην τρίτη ηλικία.

Τα άτομα τρίτης ηλικίας, ενώ μπορούν και παραμένουν ενεργά μέχρι και την ηλικία των 90 ετών, στην πλειοψηφία τους δεν ασκούνται διότι είτε αισθάνονται πολύ μεγάλοι σε ηλικία ή πολύ αδύναμοι για να ασκηθούν, είτε πιστεύουν ότι η κατάσταση της υγείας τους δεν τους επιτρέπει να εκτελούν έντονη δραστηριότητα. Είναι απαραίτητο όμως οι ηλικιωμένοι να ακολουθούν προγράμματα άσκησης καθώς υπάρχουν οφέλη για την σωματική αλλά και την ψυχική τους υγεία. Η άσκηση δρα καταλυτικά στους επιβιώσαντες από εγκεφαλικό επεισόδιο και σε όσους πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη ενώ αυξάνει τις πιθανότητες για μακροζωία και αποφυγή άλλων ασθενειών.

Λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερθέντα σχεδιάζεται ένα πρόγραμμα για τον τοπικό σύλλογο ηλικιωμένων, όπου πολλοί από αυτούς είναι πιθανό να πάσχουν από κάποια νόσο ή και κατάθλιψη. Από μελέτες γνωρίζουμε ότι η άσκηση δεν χρειάζεται να είναι επίπονη, ότι οι ηλικιωμένοι κάθε ηλικίας μπορούν να ασκούνται με ασφάλεια και ότι τα οφέλη της άσκησης για τους ηλικιωμένους υπερβαίνουν κατά πολύ τους κινδύνους. Ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι καλό να ξεκινήσει με απλούς βραχυπρόθεσμους στόχους και σε με μια συγκεκριμένη ομάδα ώστε να μπορέσουμε να διακρίνουμε τα αποτελέσματα του με την πάροδο του χρόνου. Η ομάδα που έχει επιλεχθεί είναι αυτή των ατόμων που πάσχουν από κάποια μορφή άνοιας καθώς η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει κατά 30% έως 40% τον κίνδυνο προσβολής των ηλικιωμένων από τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Στο πρόγραμμα θα ενταχθούν οι σημαντικότερες μορφές άσκησης όπως το περπάτημα, η πεζοπορία, το ελαφρύ τρέξιμο, η αεροβική γυμναστική, το κολύμπι και δραστηριότητες που έχουν το στοιχείο του διασκεδαστικού ανταγωνισμού όπως το σκάκι και άλλα επιτραπέζια παιχνίδια. Η άσκηση μπορεί να καταπολεμά την νόσο του Αλτσχαιμερ και άλλες μορφές άνοιας εφόσον με αυτή βελτιώνεται η ροή του αίματος και η παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο.

* 1ο Μάθημα: Ένας περίπατος είναι απαραίτητος και σταδιακά πρέπει να υπάρχει αύξηση του χρόνου. Ακόμη είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στην επικοινωνία μεταξύ των ηλικιωμένων. Κατά το βάδισμα οι ηλικιωμένοι χρειάζεται να μπορούν να μιλήσουν ώστε να μην νιώθουν ζαλάδα επικεντρώνοντας στην ένταση του βαδίσματος
* 2ο Μάθημα: Αδιαμφισβήτητα το νερό έχει ευεργετικές ιδιότητες για τον άνθρωπο. Βάσει αυτού το πρόγραμμα θα συμπεριλαμβάνει μια κολυμβητική δραστηριότητα. Το κολύμπι δεν είναι μόνο ένα θερινό σπορ, αλλά με τις κατάλληλες προϋποθέσεις οι ηλικιωμένοι μπορούν να κολυμπούν όλες τις εποχές του χρόνου για τη βελτίωση του μυοσκελετικού, του κυκλοφορικού και του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.
* 3ο Μάθημα: Το Pilates είναι ένας ήπιος τρόπος εκγύμνασης κι έτσι δεν αποκλείει τη συμμετοχή των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας. Μέσω των ασκήσεων του Pilates μπορούν οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας να γυμναστούν, να δυναμώσουν και να νιώσουν πιο σίγουροι με το σώμα τους. Εστιάζοντας στην σπονδυλική στήλη ενδέχεται να βελτιωθεί η κίνηση και η στάση του σώματος των ηλικιωμένων καθώς θα μπορούν να την ελέγχουν.
* 4ο Μάθημα: Μάθημα γιόγκα, όπου οι ασκήσεις περιλαμβάνουν βασικές κινήσεις που ένα άτομο χρησιμοποίει στην καθημερινότητά του. Μελέτες έχουν δείξει πως η γιόγκα είναι μια ιδανική μορφή άσκησης για την τρίτη ηλικία καθώς το σώμα γυμνάζεται με ήπιες και ασφαλείς κινήσεις. Ο οργανισμός, μέσα από μια σειρά ασκήσεων, αναπνοών και διαλογισμού, αναζωογονείται και ο εγκέφαλος οξυγονώνεται.
* 5ο Μάθημα: 2 ώρες χορού είναι αρκετές ώστε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να διασφαλίσουν τη σωματική τους υγεία. Η ήπια αεροβική άσκηση μπορεί αποδεδειγμένα να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου σωματικών και ψυχικών ασθενειών και ατυχημάτων, και γενικότερα στη δημιουργία ενός καλύτερου βιοτικού επιπέδου. Παράλληλα, η άσκηση των μυών και των οστών βελτιώνουν την ευλυγισία και την ισορροπία του ηλικιωμένου, μειώνοντας τους τραυματισμούς από τραβήγματα και πτώσεις, ενώ με την εκμάθηση καινούριων βημάτων ενισχύεται η εγκεφαλική δραστηριότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας ή αλτσχάϊμερ.
* 6ο Μάθημα: Η πνευματική άσκηση μπορεί να περιορίσει τα προβλήματα μνήμης στους ηλικιωμένους. Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα των επιτραπέζιων παιχνιδιών (σκάκι, τράπουλα, παζλ, τάβλι) είναι ότι βοηθούν τον εγκέφαλο να διατηρήσει και να οικοδομήσει τις γνώσεις ως τα βαθιά γεράματα. Ενώ στους ηλικιωμένους φαίνεται περισσότερα το όφελος από τα επιτραπέζια παιχνίδια, ποτέ δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όσο πιο νωρίς ξεκινήσουμε να τα παίζουμε τόσο μεγαλύτερα οφέλη θα έχουμε.

**Ανάλυση 2ου Μαθήματος:**

Στο συγκεκριμένο μάθημα οι ηλικιωμένοι θα εκτελέσουν πρόγραμμα aqua aerobic με μουσική στο οποίο θα δοθεί μεγάλη σημασία στην ενδυνάμωση των κάτω άκρων. Στην συνέχεια θα εκτελεστεί παιχνίδι λέξεων όπου θα δίνεται σε κάθε ζευγάρι μια λέξη και θα πρέπει να διανύσουν την απόσταση της πισίνας για να την μεταφέρουν στο συμπαίκτη του. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να γίνεται εκγύμναση χωρίς κραδασμούς αλλά και να ενισχύεται η εγκεφαλική δραστηριότητα. Το μάθημα θα είναι διάρκειας μισής ώρας (30 λεπτά).

Θέλοντας να αξιολογήσουμε το πρόγραμμα μας, θα πρέπει κάθε 2 μαθήματα οι ασκούμενοι να λαμβάνουν ερωτηματολόγια όπου θα αποτυπώνεται η άποψη τους αλλά και η πρόοδος τους. Με αυτόν τον τρόπο θα υπάρχει η δυνατότητα να βρεθούν πιθανόν λάθη και να δοθεί μεγαλύτερη σημασία σε κάποια μέρη του προγράμματος που ίσως δεν έχει δοθεί η απαραίτητη προσοχή.