

# حرك جسمك .

تعتبر المواظبة على النشاط البدني هامة لصحة دماغك.



# الصحة الإدراكية وأنت

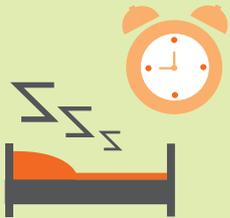
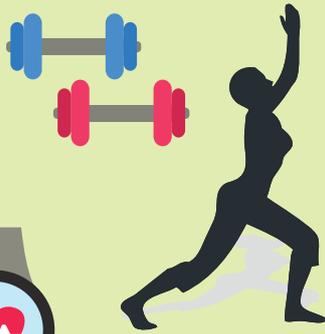
## النشاط البدني وصحة الدماغ

النشاط البدني هو عبارة عن أي حركة تقوم بها العضلات الهيكلية الموجودة في جسمك والتي تستهلك الطاقة. وتشمل هذه أي نشاط عرضي تقوم به أثناء اليوم مثل الأعمال المنزلية أو العمل في الحديقة، والنشاط البدني المخطط، مثل التمارين الرياضية. يساعد النشاط البدني صحة الدماغ عن طريق دعم الدماغ، وتقوية وظائف الدماغ، والحفاظ على الأوعية الدموية في الدماغ في صحة جيدة، مما يعزز بدوره نمو وبقاء خلايا الدماغ.

## الفوائد الصحية للنشاط البدني

1. نوم أفضل
2. ضغط وقلق أقل
3. طاقة أكبر
4. التحكم في الوزن
5. صحة أفضل للمفاصل والعضلات والعظام
6. مرونة وحركة أفضل
7. احتمال أقل للوقوع والإصابة

٧ أسباب تعلل لماذا ينبغي أن تجعل النشاط البدني جزءاً من حياتك:



1. داء السكري
2. السكتة الدماغية
3. ارتفاع ضغط الدم
4. ارتفاع الكوليسترول
5. أمراض القلب
6. بعض السرطانات
7. الاكتئاب

٧ حالات يقل احتمال إصابتك بها لأن النشاط البدني هو جزء من حياتك:

عالية الشدة

75-150

دقيقة في الأسبوع

متوسط الشدة

30

دقيقة في اليوم

كم المقدار؟

التمارين الهوائية + تدريبات القوة = صحة إدراكية أفضل للمسنين .

المشي  
الجولف  
تاي تشي  
السباحة  
اليوجا  
الرقص  
ركوب الدراجات  
العمل في الحديقة  
بيلاتس  
العدو

## تحرك!

### النشاط البدني للمسنين

#### ما هو النشاط البدني؟ مجرد الحركة!

النشاط البدني هو عبارة عن أي حركة تقوم بها العضلات الهيكلية الموجودة في جسمك والتي تستهلك الطاقة. وتشمل هذه أي نشاط عرضي تقوم به أثناء اليوم مثل القيام بالأعمال المنزلية وأي نشاط بدني مخطط، مثل التمارين الرياضية.

#### ما هي الفوائد الصحية للنشاط البدني؟ الشعور بتحسناً!

أفادت البحوث بأن ممارسة النشاط البدني بانتظام ذا فوائد كثيرة لصحتك البدنية والعقلية.

يساعدك النشاط البدني على ما يلي:

- الذوم جيداً
- خفض الضغط وخطر الإصابة بأمراض القلب
- استعادة النشاط
- مساعدتك على التحكم في وزدك
- دعم صحة المفاصل والعضلات والعظام
- تحسين المرونة والحركة
- تجنب الوقوع والإصابة
- كما يقل احتمال إصابتك بالآتي:
- داء السكري
- السكتة الدماغية
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكولسترول
- أمراض القلب
- بعض السرطانات
- الاكتئاب
- الوفاة المبكرة

وأفضل ما في كل هذا هو أن النشاط البدني يحسن الرفاه العام.

#### كيف يدعم النشاط البدني صحة دماغك؟

##### أنه يُقوي دماغك!

أظهرت الدراسات أن النشاط البدني يدعم الدماغ، مما يساعد على تقوية عمل الدماغ. لا يدرك الكثيرون أنه يوجد ٦٠٠ كلم من الأوعية الدموية في الدماغ. ولذلك يساعد النشاط المنتظم على الآتي:

- الحفاظ على جميع أوعيتك الدموية في صحة جيدة
- تعزيز نمو وبقا خلايا الدماغ
- تحسين الوظائف الإدراكية - وهي مهارات الإدراك الحسي، والتفكير، والاستدلال، والتذكر لديك.

#### هل يمكن للنشاط البدني خفض خطر إصابتي بالتدهور الإدراكي؟ نعم، يمكنه فعل ذلك!

نحن في حاجة إلى المزيد من البحوث، ولكن ما نعرفه الآن يشير إلى أن هؤلاء النشيطون بدنياً قد يصابون بتدهور إدراكي بنسبة أقل، وينخفض خطر إصابتهم بالخرف مقارنة بأولئك الذين ليسوا نشيطون بدنياً. كما أن ممارسة مجموعة من التمارين الهوائية وتدرجات القوة قد يكون له أثر أكبر على الصحة الإدراكية في المسنين مقارنة بمجرد عمل أحد هذه الخيارات فحسب.

- تشمل التمارين الهوائية النشاطات البدنية متوسطة - إلى - عالية الشدة والتي ترفع معدل القلب والتنفس، مثل المشي بهمة، أو عمل شيئاً ما يقطع نفسك قليلاً. ويعني ذلك عموماً أن أياً كان ما تفعله، فإنه سيجعل حديثك مع رفيقك صعباً قليلاً أثناء ممارسة التمرين.
- يشمل تدريب القوة النشاطات البدنية التي تستخدم الأوزان أو المقاومة، والتي تساعد على تقوية عضلاتك ودعم صحة العظام والمفاصل.

#### كيف يمكنني البدء؟

##### مع مراعاة الحرص، وفي وجود العزيمة!

إن بدء النشاط البدني سيختلف من شخص لآخر. ولذلك من المهم أن تتحدث مع طبيب أسرتك (GP) واختصاصي تمارين مثل اختصاصي العلاج الطبيعي قبل أن تبدأ البرنامج. وينبغي أن تتناقش معه حالته الصحية الحالية ومستويات لياقتك البدنية وأهدافك. وإذا لم تتمكن من عمل أشياء محددة بسبب صحتك الحالية، إذا ناقشتها أيضاً معه واستطلع منه عن أفضل النشاطات بالنسبة لك.

#### ما مقدار النشاط البدني الذي احتاج إليه؟

##### على غير المتوقع، فهو ليس كبيراً كما تعتقد!

توصي Australian Government Department of Health [دائرة الصحة للحكومة الأسترالية] بالآتي:

- المشاركة بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة مثل المشي بهمة، في غالبية الأيام (إن لم يكن جميعها)، أو
  - النشاط عالي الشدة ١٥-٧٥ دقيقة كل أسبوع.
- إذا لم يكن بإمكانك المشاركة بـ ٣٠ دقيقة في اليوم، ابدأ التمرن لمدة ١٠ دقائق في كل مرة، لمرة أو مرتين في اليوم، وارتفع المستوى (حاول عمل ١٢ دقيقة مرتين في اليوم) إلى أن تبلغ هدفك. تذكر: إن عمل شيئاً ما يعتبر أفضل من عمل لا شيء. هدفك هو خفض الزمن الذي تقضيه جالساً أو مستلقياً على ظهرك.

### أفكار مفيدة للحفاظ على تحفيزك!

- افعل شيئاً تستمتع به - المشي، الهرولة، تاي تشي، اليوجا، الرقص، الجولف، كرة المضرب، ركوب الدراجات، السباحة - أي شيء يحرك جسمك ويسعدك
- ضع أهدافاً واقعية يمكنك بلوغها
- لا تضغط على نفسك أكثر مما ينبغي - زد مستوى نشاطك البدني تدريجياً واطلب من طبيب أسرتك (GP) أو اختصاصي التمرينات خطة لعمل ذلك
- ضم إثنان أو ثلاثة من أصدقائك أو أقرابك في تمرينك - التفاعل الاجتماعي اليومي مفيد لدماغك أيضاً
- ابحث عن خيارات 'النشاط' خلال يومك؛ على سبيل المثال امشي إلى المحلات المحلية لشراء الجريدة أو علبة الحليب - وفكرة جيدة هي أن تمشي بهمة إلى المقهى المحلي للقاء الأصدقاء أو الأقرباء لتناول الشاي
- افعل كل ما تقدر فعله مع الأسر والأصدقاء
- ذكر نفسك أن تفعل شيئاً كل يوم - ربما عن طريق رسالة تذكير من هاتفك المحمول، أو مذكرة في مفكرتك
- ارتدي ملابس ومارس تمارين تناسب بالطقس
- حافظ على مستوى السوائل في جسمك عن طريق رصد شرب الماء
- مارس تمارين التمدد قبل وبعد أن تفعل أي شيء بدني - سيزيك اختصاصي العلاج الطبيعي أو اختصاصي اللياقة البدنية الخاص بك كيف تفعل ذلك

#### من أين يمكنني إيجاد المزيد من المعلومات؟

- National Physical Activity Guidelines for Australians [إرشادات النشاط البدني القومية للأستراليين]: health.gov.au
- Your Brain Matters [إن دماغك جدير بالاهتمام] (Alzheimer's Australia) [مؤسسة الزهايمر أستراليا]: www.yourbrainmatters.org.au
- يمكن للمجلس البلدي المحلي تزويدك بالمعلومات حول برامج التمارين الرياضية المحلية، (الكثير منها مصمم خصيصاً للمسنين) إلى جانب النوادي الرياضية في المجتمع المحلي.
- The Healthy Ageing Quiz [اختبار الشيخوخة الصحية] (National Ageing Research Institute) [المعهد القومي لأبحاث الشيخوخة]: www.nari.net.au/resources/health-professionals/healthy-ageing
- The ANU-ADRI [أندرو-أندري] (Centre for Research on Ageing, Health & Wellbeing) [مركز أبحاث الشيخوخة والصحة والرفاه]: anuadri.anu.edu.au

#### مصادر المعلومات

- World Health Organisation. (2016). Health Topics: Physical [1] / Activity. Retrieved from http://www.who.int/topics/physical\_activity/en
- Farrow, M., & Ellis, K. (2013). Physical activity for brain [2] health and fighting dementia. Alzheimer's Australia Paper 36 . Alzheimer's Australia: Canberra
- (Australian Government Department of Health. (2014 [3] Australia's physical activity and sedentary behaviour guidelines / Retrieved from http://www.health.gov.au/internet/main publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-actguidelines chba
- Lautenschlager, N. T., Anstey, K. J., & Kurz, A. F. (2014). [4] Nonpharmacological strategies to delay cognitive decline . Maturitas, 79(2), 170-173. doi:10.1016/j.maturitas.2014.07.012
- Kirk-Sanchez, N. J., & McGough, E. L. (2014). Physical [5] exercise and cognitive performance in the elderly: Current perspectives . Clinical Interventions in Aging, 9, 51-62. doi:10.2147/CIA.S39506