



فصل پنجم: قدرت بدنی، لازمه زندگی؛ به سوی جلو حرکت کنید!

اگر از من سؤال کنید که از میان تأمین سلامتی، خوشبختی و آرامش، کدام یک مهم‌تر است، پاسخ من سلامتی است. سلامتی یک سکوی پرتاب و میانبر برای رسیدن به خوشبختی و آرامش است. به عقیده من قدرت جسمانی، کلید یک زندگی کامل است. کیفیت زندگی به قدرت بدنی وابسته است؛ بنابراین، بهبود شرایط جسمانی، بهترین راه برای بهبود کیفیت زندگی شما است. برای اینکه بتوانید ۱۲۰ سال زندگی کنید، باید تلاش کنید که وضعیت جسمی خود را بهبود ببخشید.

باین حال، هنگامی که من آمار وضعیت سلامتی و بهداشتی در ایالات متحده را مشاهده کردم، دریافتم موانعی که بسیاری از سالمندان با آن مواجه هستند، از کانون خانوادگی آن‌ها ناشی می‌شود. در حال حاضر، ۸۷ درصد بزرگسالان بالای ۶۵ سال ایالات متحده، حداقل یک بیماری مزمن دارند، در حالی که ۶۸ درصد آن‌ها دو یا چند بیماری دارند. در مقایسه، ۳۳ درصد بزرگسالان بالای ۶۵ سال در انگلستان و ۵۶ درصد در کانادا دارای دو یا چند بیماری مزمن هستند. از بین ۲۲۴ کشور، ایالات متحده در امید به زندگی در رتبه ۴۲ قرار دارد.

آمریکایی‌ها برای درمان بیماری‌های خود بیشتر از هر ملت دیگری در جهان به داروها اعتماد می‌کنند. اگرچه ایالات متحده ۵ درصد از جمعیت جهان را در اختیار دارد، اما ۷۵ درصد داروهای تجویزی جهان را مصرف می‌کند. به طور کلی، ایالات متحده بیش از هر کشور برای سرانه بهداشت و درمان هزینه می‌کند. (سرانه بهداشت به ازای هر شهروند آمریکایی، به طور میانگین ۸۷۱۳ دلار است؛ اما این مبلغ در کشورهای سازمان همکاری اقتصادی و توسعه به طور میانگین

فصل پنجم: قدرت بدنی، لازمه زندگی؛ به سوی جلو حرکت کنید! ■ ۷۷

۳۴۵۳ دلار است). متأسفانه، هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی ممکن است برای برخی از افراد بسیار زیاد باشد. طبق بررسی دانشگاه هاروارد، ۶۲ درصد فساد مالی ایالات متحده مربوط به هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی است. ۷۲ درصد از افرادی که به دلیل هزینه‌های پزشکی اعلام ورشکستگی کرده‌اند، از بیمه درمانی برخوردار بوده‌اند.

به نظر من، راه مقابله با وضعیت فعلی این است که بر روی مراقبت و حفظ سلامت خود تمرکز کنید و در این باره به خودکفایی دست یابید تا وابستگی کمتری به نهادها و مؤسسات مراقبتی-بهداشتی داشته باشید. با تلاش روزمره برای بهبودی بدن خود، می‌توانید نیاز خود به درمان و مراجعه به پزشک را کاهش دهید یا برطرف کنید.

از آنجایی که همه بیماری‌ها ریشه واحدی دارند با مراقبت‌های جسمانی می‌توان نیاز به درمان را برطرف کرد. اکثر بیماری‌ها از انسداد جریان انرژی ناشی می‌شود و مانع دسترسی اعضای بدن به قدرت طبیعی و ذاتی می‌شود. با از بین بردن انسداد و بازگرداندن گردش خون مناسب و انرژی، علائم بیماری با گذشت زمان بهبود می‌یابد. اگرچه ما نمی‌توانیم درباره برخی از عوامل، از جمله ژنتیک، کاری انجام دهیم، اما می‌توانیم عوامل دیگر را کنترل کنیم. اگر تحرک جسم خود را نادیده بگیرید، نمی‌توانید خود را از شریمارستان‌ها و داروخانه‌ها رها کنید. مراجعه افراد به بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها، معمولاً زمانی است که احساس بیماری می‌کنند؛ اما لازم نیست هر بار که کمی آسیب دیدیم به سوی بیمارستان و دارو برویم. ما باید تلاش کنیم تا شرایط جسمی خود را بهبود دهیم و بپذیریم که وقتی صحبت از جسم می‌شود، پزشک اصلی، خود ما هستیم. با اراده و تلاش می‌توانید عمری طولانی داشته باشید و جوانی و سلامتی خود را تضمین کنید.

ورزش همانند مکملی قدرتمند و روشی استثنایی برای افزایش امید به زندگی، سلامتی و سطح انرژی است. بر اساس یک مطالعه در کانادا، حتی افراد ۵۰ سال‌های که تا به حال به طور منظم فعالیت ورزشی نداشته‌اند نیز می‌توانند با پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای به مدت سه بار در هفته، سن خود را از نظر بیولوژیکی تقریباً ۱۰ سال کاهش دهند.

ورزش، اثرات بی‌شماری دارد، به‌ویژه به کاهش سرعت سارکوپنی^۱ (زوال عضلات در دوران سالخوردگی) کمک می‌کند. عضلات از اوایل ۳۰ سالگی شروع به زوال می‌کنند؛ اما بیشترین تغییرات در ۴۰ و ۵۰ سالگی شما رخ می‌دهد. تا دهه ۹۰ زندگی، قدرت عضلانی شما در مقایسه با ۲۰ سالگی، تقریباً ۵۰ درصد کاهش می‌یابد و در ۷۰ سالگی، قدرت شما در مقایسه با ۵۰ سالگی، ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. ورزش مهم‌ترین راه مقابله با سارکوپنی است. تمرینات مقاومتی و تمرینات قدرتی از اهمیت ویژه‌ای در این دوران برخوردار است.

وقتی به پدرم نگاه می‌کردم و شاهد روند سالخوردگی در او بودم، غالباً دلم برایش می‌سوخت. او در اوایل دهه ۸۰ زندگی خود کاملاً سالم بود؛ اما از سن ۹۰ سالگی به بعد، سلامتی او به سرعت روند کاهشی داشت و کمتر سخن می‌گفت. هنگامی که با دست خود بدن او را لمس می‌کردم و سعی داشتم بدن او را ماساژ دهم، او به شدت من را منع می‌کرد. تنها کاری که می‌توانستم برای او انجام دهم این بود که غذای خوب برای او تهیه کنم، دست‌ها و پاهایش را ماساژ دهم و داروهایش را به موقع بدهم.

با بررسی وضعیت جسمانی پدرم و برای مدیریت سلامتی او، چند تمرین ورزشی به او آموختم؛ اما در دهه ۹۰ زندگی، قدرت جسمی و تحمل او چنان ضعیف شده بود که ایجاد عادت ورزشی جدید کار آسانی نبود.

هرچه در دوران جوانی بیشتر مراقب قدرت جسمانی خود باشید، دوران سالمندی سالم‌تری خواهید داشت؛ اما به این معنا نیست که برای شروع دیر شده است. اینکه افراد سالخورده ضعیف هستند، صرفاً یک داستان ساختگی است که در جامعه انتشار یافته است. اگر افراد توانایی خود را بالا نبرند و آن را به کار نیندازند، ضعیف‌تر می‌شوند. بسیاری از افراد مسن از سختی مفاصل، عضلات و بافت هم‌بند و از دست دادن تعادل، رنج می‌برند. بهترین راه برای بهبود این علائم، حرکات جسمی و ورزشی است. این موضوع به شما بستگی دارد؛ برخی از افراد هیچ قدمی در این راستا بر نمی‌دارند و اهمیتی برای این موضوع قائل نیستند و برخی دیگر نیز از کاهش قدرت جسمانی خود ابراز تأسف می‌کنند؛ اما در این بین عده‌ای دیگر هستند که به انجام تمرین‌های ورزشی و

1. Sarcopenia

ملایم روی می آورند تا این گونه قدرت بدنی خود را افزایش دهند. اگر قدرت بدنی خود را افزایش دهید و آن را به کار بگیرید، حتی در دوران سالخوردگی نیز قوی تر خواهید شد. اجازه دهید تا با ذکر مثالی، موضوع را برای شما روشن تر کنم.

قهرمان این داستان رابرت مارچاند^۱ دوچرخه سوار ۱۰۵ ساله فرانسوی است. وی که در سال ۱۹۱۱ در شمال فرانسه به دنیا آمد، مشاغل بسیاری، از جمله آتش نشانی، رانندگی کامیون، چوب ببری و کشاورزی را تجربه کرد. او در جوانی دوچرخه سواری می کرد، اما هنگامی که تصمیم گرفت دوباره با جدیت آن را ادامه دهد، ۶۷ سال داشت. در ژانویه ۲۰۱۷ و در سن ۱۰۵ سالگی، او رکورد جهانی جدیدی را ثبت کرد و توانست مسافت ۲۲ کیلومتری را در یک ساعت به پایان برساند. حداکثر میزان جذب اکسیژن، ضربان قلب و سلامت قلب و ریه وی در طول دو سال اندازه گیری شد و مشخص شد که ظرفیت ریه وی همانند یک شخص ۵۰ ساله، حدود ۵۵ سال کمتر از سن واقعی اوست.

خواندن این مطلب باعث شد تا چشمان خود را بر روی حقیقت باز کنم. چنانچه یک دوچرخه سوار حرفه ای نباشید، طی مسافت ۲۲ کیلومتری در یک ساعت، حتی اگر جوان باشید نیز کار ساده ای نیست. بسیار جای شگفتی است که او توانست چنین سلامتی و نشاطی را تا سن ۱۰۵ سالگی حفظ کند. من تصویری از او را در حال دوچرخه سواری چاپ کردم و آن را روی میز کارم گذاشتم تا با دیدن آن امید را در خود زنده نگه دارم. من امیدوارم که بتوانم شرایط جسمانی خود را بهبود دهم و این نظریه که قوای جسمانی با افزایش سن، ضعیف می شود وارد کنم.

گاهی اوقات می شنویم که برای مثال فلانی پیرترین فرد جهان است. نکته شگفت انگیز در مورد این افراد این است که بسیاری از آن ها همانند رابرت مارچاند، از سنین نسبتاً بالا فعالیت های جسمانی خود را آغاز کرده اند. در سال ۲۰۱۵، هریت تامپسون، پیانیستی از سن دیگویی کالیفرنیا توانست سرطان را شکست دهد. او در سن ۹۲ سالگی، پیرترین زن جهان بود که توانست در یک مسابقه دوی ماراتن شرکت کند. او وقتی ۷۶ ساله بود، برای اولین بار تصمیم گرفت که در مسابقه ماراتن شرکت کند. از آن زمان، او در مسابقات دوی

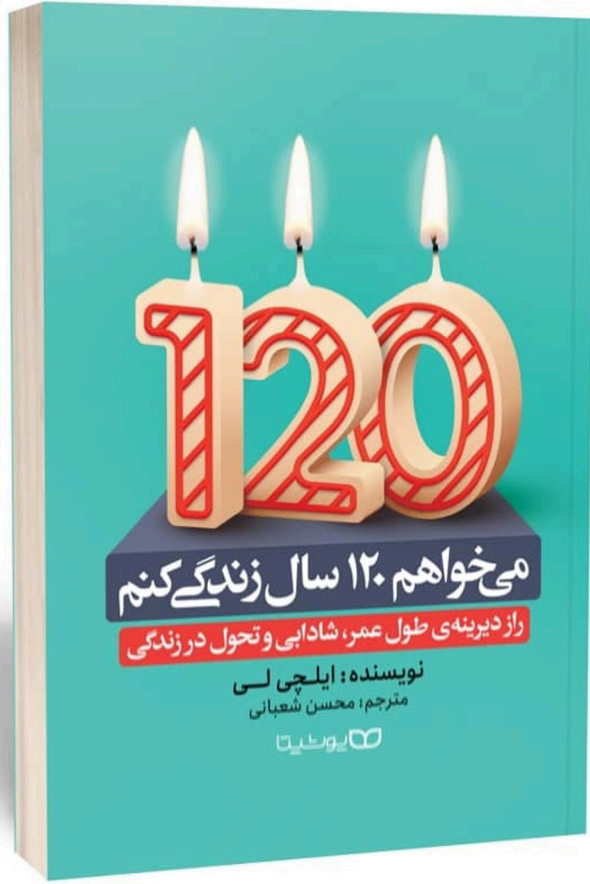
1. Robert Marchand

ماراتن شرکت کرد و توانست بیش از ۱۰۰/۰۰۰ دلار برای کمک به بیماران سرطانی جمع‌آوری کند. او پس از پایان یکی از مسابقاتش و طی مصاحبه‌ای گفت، من فکر می‌کنم اگر من قادر به انجام این کار هستم، پس هرکس دیگری نیز می‌تواند این کار را انجام دهد. من هیچ آموزشی برای دویدن ندیده‌ام.

وقتی داستان افراد سالخورده اما قدرتمندی را می‌شنوید، ممکن است با تردید مواجه شوید. دلیل من برای معرفی این افراد این نیست که همانند آن‌ها حرفه‌ای ورزش کنیم و خود را برای شرکت در مسابقات به چالش بکشیم یا شرایط جسمی خود را تا این حد بالا ببریم؛ بلکه، هدف من این است که انگیزه و روحیه سالمندان را بالا ببرم و به آن‌ها بگویم که بسته به نحوه مراقبت از خودشان، در هر سنی که باشند، می‌توانند زندگی سالم و کاملی داشته باشند؛ البته پیری پدیده‌ای طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است که هیچ‌کس نمی‌تواند از وقوع آن جلوگیری کند. هرچه بیشتر به سوی دوران سالخوردگی قدم برمی‌داریم، قدرت و عملکرد بدنمان کاهش می‌یابد و ممکن است به بیماری‌های کوچک و بزرگ زیادی مبتلا شویم؛ اما یک انتخاب وجود دارد. شما کدام یک را انتخاب می‌کنید؛ آیا تسلیم می‌شوید و پیری و بیماری خود را می‌پذیرید و هیچ‌گونه تلاشی از خود نشان نمی‌دهید، یا اینکه به عنوان مدیر جسم خود، به طور فعال، سعی در مدیریت سلامتی خود دارید؟

صحبت من درباره افرادی است که بیماری‌های مزمن شدید یا معلولیت‌های جسمی دارند و نه آنهایی که در وضعیت عادی قرار دارند. اگرچه ممکن است این‌گونه افراد از نظر سلامتی با مشکلاتی روبرو باشند، اما به این معنی نیست که آن‌ها نمی‌توانند خوشبختی یا آرامش را تجربه کنند.

یک زن ۶۱ ساله ژاپنی به نام یاهاتا چیکو، می‌شناختم که به دلیل ابتلای زودرس به سندرم پارکینسون، دچار جسمی لرزانی شده بود. وقتی راه می‌رفت، لرزه در پاهایش محسوس بود، جسمی خمیده داشت و از عصا استفاده می‌کرد. او هنگام راه رفتن فقط پنجه پاهایش را روی زمین می‌گذاشت؛ بنابراین، کف پاهایش هرگز به طور کامل روی زمین قرار نمی‌گرفت و به نظر می‌رسید که در هوا شناور است. او با تربیت بدنی و شرکت در یک مرکز یوگای بدنی و مغزی تلاش



خرید این اثر از سایت
YUSHITA.COM

یوشیتا

✉ INFO@YUSHITA.COM ☎ ۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷ 📱 @YUSHITAPUB