



خوراکی های مفید برای سلامت استخوان ها در سالمندی



باید و نبایدهای رانندگی در دوران سالمندی



❖ **مفاصل** | با بالا رفتن سن، مفاصل سفت و ماهیچه ها ضعیف می شوند. آرتروز، از بیماری های رایج سالمندی است که روی توانایی رانندگی تأثیر می گذارد. کندی در چرخاندن سر برای دیدن عقب، دشواری در چرخاندن سریع فرمان یا ترمز گرفتن به موقع، نشانه هایی است که نباید به آن ها بی توجه باشید.

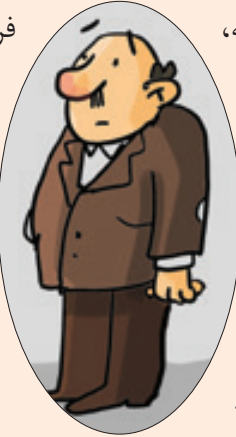
❖ **توصیه:** اگر درد، احساس سفتی در اندام ها و آرتروز در رانندگی تان ایجاد مشکل می کند، به پزشک مراجعه کنید.

❖ **بینایی** | اگر برای خواندن تابلوهای راهنمایی و رانندگی نسبت به قبل، زمان بیشتری نیاز دارید؛ اگر پیدا کردن مسیر در محل های آشنا برای تان ساده نیست و اگر شب ها دید واضحی در جاده و خیابان ندارید؛ با هشدار هایی مواجه هستید که نباید از آن ها بگذرید. بیماری هایی مثل آب سیاه و آب مروارید هم بینایی را تحت تأثیر قرار می دهند.

❖ **توصیه:** اگر ۶۵ سال به بالا دارید، هر سال به چشم پزشک مراجعه کنید و مطمئن باشید شماره عینک یا لنز تان برای چشم تان مناسب است.

❖ **شنوایی** | راننده ها باید به بوق ها و آژیر ها و صداهای اتومبیل خودشان حساس باشند. پا به سن گذاشتن و مشکلات شنوایی همراه آن، ممکن است راننده های سالمند را در این زمینه دچار مشکل کند.

پالتوی جادویی



پدر بزرگ من خیلی آدم پیگیریه و تایه چیزی رو به نتیجه نرسونه، دست بر نمی داره. تعریف می کنه یک بار رفته بوده پالتو بخره، تو فروشگاه یک مدل رو انتخاب می کنه و می پوشه. دست هاش رو بالا و پایین می کنه و به فروشنده می گه: «آقا این زیر بغلش برام تنگه، زحمت بکشین یه سایز بزرگ ترش رو بدین» فروشنده می گه: «الان تو مغازه نداریم و توانبار». پدر بزرگم می پرسه فردا بیام میارین؟ فروشنده هم فکر می کنه اینا مشتری نیستن و الکی دارن می پرسن و دنبال بهانه هستن تا برن، می گه بله فردا میاریم. فردا پدر بزرگم میره همون فروشگاه و می گه سلام ما اومدیم.

سفالگری؛ مهارتی آرام و بی دغدغه برای دوران بازنشستگی

❖ سفالگری به دقت و تمرکز زیادی نیاز دارد، به همین دلیل در فرایند تولید محصول، مغز به خوبی فعال خواهد شد. از این رو افراد با افزایش سن، کمتر در معرض مشکلاتی نظیر آلزایمر یا زوال عقل خواهند بود.

❖ کار با گل و سفالگری از جمله هنر های دست ورزی است. در سفالگری با وجود حرکت های بسیار آرام، دست، مچ دست و بازو درگیر می شوند و همین باعث کاهش ورم مفاصل در افراد مبتلا به آرتریز، تقویت مفاصل و چالاکی اندام دست می شود.

❖ سفالگری یک حواس پرتی ایده آل برای رهاس شدن فرد از نگرانی ها و مشغولیت های ذهنی این مقطع از زندگی اش است. با حرکت های سفالگری، حس

❖ لامسه شما مورد توجه قرار می گیرد، تمرکز تان بالا می رود و فکر و حواس فرد از عوامل بیرونی دور می شود. همچنین قوه تخیل تان برای ساخت اجسام جدید فعال می شود.

❖ این مهارت نیاز به تخصص و تحصیلات ندارد و تنها با گذراندن یک دوره کوتاه مدت (حتی مجازی) و تمرین زیاد، می توانید آن را یاد بگیرید و حتی درآمدزایی کنید.

❖ برای راه اندازی آن، به فضای زیادی نیاز ندارید، می توانید یکی از اتاق های خانه را کارگاه کنید و از کار آفرینی تان لذت ببرید.

❖ این مهارت از انعطاف پذیری بالایی برخوردار است و برای کار با آن محدودیت زمانی ندارید و می توانید ساعات کاری خودتان را به راحتی تنظیم کنید.

❖ با بهره گیری از شبکه های اجتماعی، می توانید با افراد متخصص در این حوزه آشنا شوید و شیوه کار تان را به روز رسانی کنید. بعد از کسب تجربه لازم می توانید از طریق فروش و آموزش هم درآمد کسب کنید. با فعالیت در این فضا، از ارتباطی که با افراد مختلف برقرار می کنید لذت خواهید برد و احساس تنهایی تان برطرف می شود.

۲۵

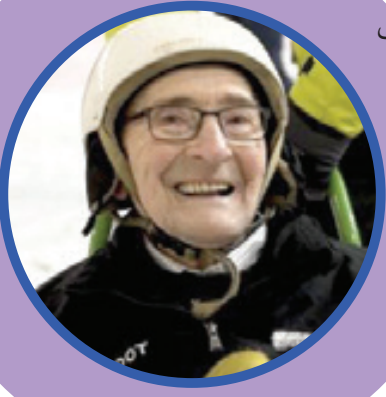


تا ۵۰ درصد، میزان شیوع افسردگی در سالخورده گان است. طبق پژوهش های دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی کشور، استرس، اضطراب و افسردگی در سالمندان ساکن آسایشگاه بیشتر از سالمندان منزل است و به همین دلیل مشارکت خانوادگی برای ایجاد رفاه و آسایش روانی برای رسیدن به سطح بالاتری از بهداشت روان در این گروه، بسیار موثر است.

منبع: صندوق بازنشستگی کشور

اسکی روی برف، آرزویی که در سالمندی برآورده شد

باب ترالوک، اهل آکسفوردشایر انگلستان، همیشه دوست داشت تاورزش اسکی را امتحان کند. تا این که سرانجام در ۹۲ سالگی و در حالی که در خانه سالمندان ساکن بود، به این خواسته اش رسید. مسئولان این خانه سالمندان پس از این که متوجه شدند باب این آرزو را در سر دارد، دست به دست هم دادند تا او را به خواسته اش برسانند که به قول خودش: «یک بار دیگر احساس کردم زنده هستم».



باب تعریف می کند که از ۲۰ سالگی، هنگامی که در تابستان با همسرش به سوئیس رفته بود دوست داشت اسکی کند. اما در آن زمان برفی روی کوه ها نبود و از همان سن تصمیم داشت تا بار دیگر در زمستان به آن جابرو و به آرزویش برسد. البته باب هیچ گاه به سوئیس بازنگشت ولی وقتی کارمندان خانه سالمندان روی «درخت آرزوها» برگه آرزوی باب را دیدند، برنامه ای چیدند تا او یک بار دیگر شانسش را بیازماید. مسئولان خانه سالمندان ترتیبی دادند تا این مهمان ۹۲ ساله شان به مجتمع تفریحی برفی سرپوشیده در نزدیکی شهرشان برو و اسکی با صندلی چرخدار را تجربه کند.

باب از همان لحظه که سوار بالابر شد تا به قله برفی مصنوعی برو و ذوق زده بود و هیجان را می شد در چهره اش دید. سرانجام وقتی با موفقیت اسکی را انجام داد و به پایین رسید، به افرادی که با خوشحالی دورش جمع شده بودند گفت: «سرعتی که با آن حرکت کردم بسیار درخشان بود. افسانه کلمه ای است که من می توانم آن را توصیف کنم. این از انتظارات من فراتر بود.» این گونه بود که باب ترالوک هم به خواسته چند ده ساله اش رسید و هم نامش را به عنوان یکی از مسن ترین افرادی که روی برف اسکی کرده اند ثبت کرد.



«هارولد» و «رابی» زوج سالمندی هستند که برای برگزاری جشن خصوصی شصت و پنجمین سالگرد ازدواج شان، عکاس خبر کردند تا این لحظه را ثبت و به مردم دنیا اثبات کنند که عشق سن و سال نمی شناسد. با آرزوی خوشبختی برای همه، منتظر دریافت عکس ها و خاطره های شما هستیم.