



# درمان خانگی یبوست در سالمندان

سالمندان به دلیل تحرک نداشتن، تغذیه نامناسب و ضعیف شدن روده، بیشتر دچار یبوست می شوند که در صورت ادامه دار شدن آن باید حتما به پزشک مراجعه کنند



خور دن میوه و سبزی فراوان



کمتر نوشیدن چای، قهوه و نوشابه



مصرف آب آبلیمو و سوپ



کم کردن فاصله دستشویی رفتن



ماساژ متناوب شکم



تحرک بیشتر و راه رفتن

روان شناسی



برابر، آمار افتادن سالمندانی است که از واکر به جای عصا استفاده غیر اصولی می کنند، نسبت به آنانی که با تجویز پزشک این دو وسیله را به کار می برند. واضح است که واکرها و عصاها وسایل کمکی برای حفظ تحرک و استقلال افراد مسن هستند، اما استفاده صحیح و ایمن از آنها با تجویز متخصص، ضروری است.

منبع: verywellhealth.com

موفقیت به وقت ۶۰+

## زوج سالمند خوش سلیقه

«بن» و «پن» زوج ژاپنی ۶۰ ساله ای هستند که بعد از سفید شدن موهای شان تصمیم گرفته اند لباس های هماهنگ بپوشند. همین کار به ظاهر ساده، آن ها را به یک زوج سالمند دوست داشتنی در فضای مجازی تبدیل کرده است. بن و پن ۴۱ سال است که ازدواج کرده و در دانشگاه با هم آشنا شده بودند. تنها به دلیل جذابیت در

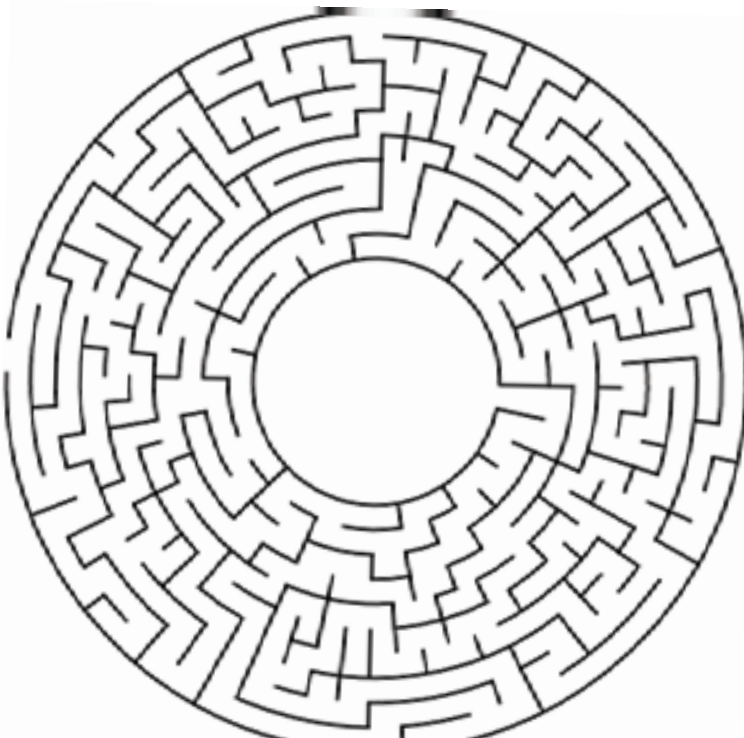
هماهنگی پوشیدن لباس شان، بیش از ۸۳۰ هزار دنبال کننده در اینستاگرام دارند. ابتدای کار دخترشان از آن ها عکس می گرفت و در صفحه شخصی اش به اشتراک می گذاشت. اما بعد از آن به حدی با استقبال کاربران روبه رو شد که تصمیم گرفت یک صفحه اختصاصی برای پدر و مادرش ایجاد کند. بن و پن اغلب عکس ها را خودشان با سه پایه و بدون اهمیت به مکان عکاسی به ثبت می رسانند و آن چه در تصاویر اهمیت دارد لباس آن هاست. سادگی انتخاب آن ها در لباس پوشیدن، تحسین کارشناسان مدرام برانگیخته است.

پن و بن در فضای مجازی سعی می کنند افراد مسن را به خوش پوشی، پوشیدن لباس شاد، ارزان و ساده تشویق کنند. آن ها اعتقاد دارند که زندگی دوم آدم ها تازه بعد از بازنشستگی شان شروع می شود و می خواهند نشان دهند که بازنشستگی می تواند سرگرم کننده هم باشد. این زوج خوش سلیقه پارافراتر از فعالیت در اینستاگرام گذاشته و خط تولید لباس به سبک خودشان را هم راه اندازی کرده اند.

منبع: گاردین

سرگرمی

این هفته یک مقدار مارپیچ را سخت تر کردیم، ببینیم چه می کنید!



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

## رابطه بین احساس جوانی و طول عمر

الیه توانا | روزنامه نگار

سالمندانی که احساس جوانی می کنند وضعیت سلامتی بهر طول عمر بیشتری دارند. این نتیجه تحقیقی است که در مجله «روان شناسی و سالمندی» انجمن روان شناسی آمریکا منتشر شده است. محققان در این مطالعه که با شرکت بیش از ۵ هزار فرد میان سال انجام شد، دریافتند احساس جوان تر بودن نسبت به سن تقویمی، با میزان کمتر استرس و سلامت بیشتر ارتباط دارد. اما احساس جوانی یعنی چی؟ این احساس نگرشی است که سرزندگی و بازیگوشی، انعطاف پذیری و گرایش به خلاقیت را شامل می شود. خبر خوب آن که متخصصان می گویند با تغییر ذهنیت، می توانید احساس جوانی را در خودتان ایجاد کنید. اما چگونه؟

### تمرین هایی برای احساس جوانی کردن

امروز از خودتان بپرسید چند سال دارید. در قدم بعدی باید آگاهانه سعی کنید تغییری در زندگی تان به وجود بیاورید که گرچه بسیار ساده و کوچک اند ولی به مرور تأثیرات بزرگی ایجاد خواهند کرد.

۱ بازی کنید | در برنامه هفتگی تان جایی برای بازی پیدا کنید؛ ورزش، بازی های فکری، موبایلی و فیزیکی.

۲ بخندید | دست کم روزی یک بار تمرین خندیدن کنید. اگر بهانه ای برای خنده پیدا نکردید، ادای خندیدن در بیاورید.

دانستنی ها

## ریشه واژه ها

البرز: در آغاز «هربرز» به معنای «کوه بلند» بوده است: هر = کوه + برز = بلند. به نظر می رسد «هر» محل برآمدن هور یا خورشید بوده که به «کوه» اطلاق شده و در زبان عربی به «حرا» تغییر شکل داده است.

دشنام: «دُش» به معنای «ضد» و «از بین برنده» است. دشنام = ضدنام، کلمه ای که خوشنامی را از بین می برد. نمونه های دیگر: دشوار = دش (ضد) + خوار (ضد آسان) و دشمن = ضدمن.



ورزش

## ماساژ درمانی

محسن قمری | ماساژ درمانگر

پیش از این در صفحه ۶۰ از فواید بی شمار ماساژ برای سالمندان

گفته ایم و به مرور چند نوع ماساژ ساده را که خود سالمندان یا اطرافیان شان می توانند انجام دهند آموزش می دهیم.

ساعد

ساعد خود را مانند عکس ماساژ دهید. اگر متوجه شدید بیشتر درد دست تان از شست می آید، می توانید این کار را تا ساعد، در سمت انگشت شست انجام دهید.



تنفس

همان طور که از این تکنیک های ماساژ استفاده می کنید، دیافراگم را منبسط کنید و از راه بینی نفس بکشید (یعنی تنفس شکمی) و هوار از دهان بیرون بدهید. اهمیت تنفس به همان مقدار ماساژ است.



انگشتان

به انگشتان تان که رسیدید آن ها را با نیروی مناسب فشار دهید. شست خود را مطابق عکس روی هر انگشت بالا و پایین کنید و کم کم به سمت نوک آن بروید.



ماهیچه شست

در ناحیه فاصله بین شست و انگشت، ماهیچه ای وجود دارد که بیشتر فشار دست را تحمل می کند. حرکت های ریز و دایره وار انجام دهید تا تنش موجود در این ناحیه آزاد شود.

