تغريدات "*الرياضة وكبار السن*"

والتي *تساهم في رفع الوعي لدى كبار السن عن فوائد ممارسة الرياضة والأضرار الناجمة عن تركها*

- **الموضوع الرئيسي: ممارسة الرياضة لكبار السن.**
- **الهدف: توعية كبار السن بفوائد الرياضة والأضرار التي تحدث أثر عدم ممارستها.**
- **من المتحدث: وزارة الصحة السعودية.**
- **عدد التغريدات:١٢ تغريدة.**
- **كتابة وإعداد: عبير السلمي.**

نوع المحتوى (تغريدة/ إعجاب/ إعادة تغريد بتعليق أو بدون)	تاريخ النشر	الوقت	نص التغريدة	المرفقات
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٥:٣٠م	هل جدك أو جدتك يمارسون إحدى الأنشطة الرياضية؟ نعم لا	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٥:٣٥م	تعد الشيخوخة عملية بيولوجية طبيعية لا يمكن إيقافها أو منعها، ولكن يمكن إبطاؤها أو تأخير بعض أنواع الضعف. إن التقدم بالعمر لا يعد مرضاً، وبالرعاية البسيطة والانتباه يمكن تجنب الكثير من المشاكل والحوادث.	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٥:٤٠م	الإنسان حين تقدمه في العمر تطرأ له تغيراتٍ كثيرة، حيث تنخفض كمية أملاح البوتاسيوم، وكمية السوائل الكلية في الجسم، وتنخفض أيضاً كمية السوائل بين خلاياه، فقد وجد أن هنالك علاقة ارتباط إيجابية في حدوث تلك التغيرات نتيجة تقدم الإنسان في العمر.	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٦:١٠م	إن الأفراد الأكبر من سن الستين عاماً، تنقص لديهم كتلة العظام بمقدار ٣٠٪ إلى ٥٠٪ نتيجة نقص العظام للأملاح المعدنية، فتزداد احتمالية إصابتهم بأمراض متعددة مثل تخلخل العظام، ضغط فقرات العمود الفقري، تحدب الظهر وآلامه وأيضاً سهولة التعرض لكسور العظام.	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٦:٣٠م	لذلك وجب علينا بأن نولي اهتمام كبير لهذه الفئة وتوعيتهم بفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف مجالاتها، فقد ثبت بأن هنالك علاقة إيجابية بين الحالة الصحية والعادات الصحية المختلفة التي يمارسها الفرد ومنها عادة الاشتراك بانتظام في ممارسة النشاط الرياضي.	

تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٦:٣٥م	يعنى بالنشاط البدني بأنه كل حركة يقوم بها الجسم، وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك الطاقة. إن ممارسة النشاط البدني من أهم الأمور التي يمكن القيام بها للوقاية من أمراض القلب وتحسين الحالة الصحية. ولعل من أسهل أنواعه المشي.	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٦:٤٠م	إن أهم الفوائد الصحية التي تعود من ممارسة الأنشطة الرياضية هي انخفاض ضغط الدم، تحسن سعة التنفس، تحسن عمليات نقل الأكسجين والمقدرة على العمل الهوائي، تقلل التغيرات التي تحدث لتخلخل العظام، تساهم أيضاً في زيادة القوة العضلية.	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٦:٥٥م	إضافة إلى أن ممارسة الرياضة تعمل على تقليل نسبة التوتر العضلي العصبي والقلق، كما يساهم التدريب الرياضي في منع فقد العظام، بل وقد يزيد من محتوياتها من الأملاح المعدنية كما يحسن من كفاءة عمل المفاصل.	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٧:٠٠م	ومن فوائدها أيضاً المرونة والاتزان حيث تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى التحسين من القوة والمرونة، مما سيساعد بدوره إلى تحقيق التوازن والتقليل من خطر السقوط.	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٧:١٠م	وتساهم أيضاً في التحسين من فعالية التركيز الذهني، والاندماج مع المجتمع المحيط به، ومنع الأفراد من الانسحاب من الحياة الاجتماعية، كالانطواء والعيش بوحدة، حيث إن ممارسة الرياضة تعطي للأفراد الثقة بالنفس، وتحد أيضاً من الاكتئاب.	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٧:١٢م	فإذا رغبت في تحفيز جدك أو جدتك لممارسة الرياضة شجعهم بالاشتراك في حملة (امش ٣٠). حيث تهدف الوزارة من خلال هذه الحملة إلى تعزيز الصحة العامة، ونشر ثقافة المشي، وزيادة عدد ممارسي رياضة المشي.	
تغريدة	٢٠٢٠/١١/١٢	٧:٢٢م	لنسعى سوياً لتحقيق هدف رؤية ٢٠٣٠ والذي يتمثل في رفع متوسط أعمار السعوديين من خلال المحافظة على الرياضة وتعزيزها منذ الصغر، لننعم بحياةٍ أكثر صحيةٍ للجميع.	وزارة الصحة Ministry of Health