

Yaşlanmada Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Yeri

Galip Akin

Bozok Üniversitesi, Arkeoloji Bölümü, Yozgat

galip.akin@bozok.edu.tr

ORCID ID: 0000-0001-6093-8824

Geliş Tarihi: 23.11.2017

Revize Tarihi: 22.12.2017

Kabul Tarihi:

22.12.2017

ÖZ

Yaşlılık yaşam sürecinin bir parçasıdır. Yaşamın her döneminde olduğu gibi yaşlanma da, birbirini takip eden birikimli ve kompleks olaylar sonucu meydana geldiğinden yaşlanma durdurulamaz, fakat yavaşlatılabilir. Yaşlanma bir biyolojik olaydır. Her canlı gibi insanın da genetik yapısına ve çevresel koşullarına bağlı olarak ortalama bir yaşam süresi bulunmaktadır. Günümüz bilgi birikimi ve teknolojiyle birinci etmen olan, insanın genetik yapısını şu anda değiştirmek mümkün değildir. Fakat son yıllarda aktiviteyle meydana gelen değişikliklerin genetik yapı üzerine de etkili olabildiği görüşü sıklıkla ifade edilmektedir. Böylece fiziksel aktiviteyle birlikte gözlenen olumlu değişimler, yıllar içinde kaçınılmaz olarak gelen yaşlanma sürecini yavaşlatabilir. Öte yandan insanın karakter ve özelliklerinin ortaya çıkmasında temel rol oynayan ikinci etmen olan çevresel koşulları düzenlemek, geliştirmek, daha kaliteli bir yaşam sürececek ortam koşullarını oluşturmak mümkündür. İnsan gerekli önlemleri alarak, projeler hazırlayarak, havası, suyu ve toprağı temiz, yaşama, çalışma ve dinlenme alanları oluşturarak, buralarda sağlıklı mutlu ve uzun bir ömür sürebilir. Bunun yanında çevresel koşullar içerisinde yadsınamaz bir öneme sahip olan beslenme ve yaşama, cinsiyetine çalışma şekline uygun düzenli egzersizler yaparak, sağlığını ve yaşam isteğini artırarak, uzun ve mutlu bir yaşam sürebilir. Özellikle yaşlının vücudunu oluşturan organ ve sistemlerin yapı ve fonksiyonlarında gerileme ve reaksiyon sürelerinde uzamalar başladığından, yapılacak egzersizlerin çeşidi, niteliği ve süresi çok önem taşır. Yapılacak egzersizlerle vücut yapısı ve fonksiyonları korunduğu gibi organ ve sistemlerin koordinasyon içinde verimli çalışması sağlanarak yaşlanma yavaşlatılabilir. Ancak yapılan egzersizlerden yeterince yararlanılabilmesi için, bir spor hekimine başvurarak, yapılacak egzersizin yaşlıyı uygun olması sağlanmalıdır. Burada her yaşlının yapabileceği egzersiz çeşidinin olduğu her zaman bilinmelidir. Yapılacak egzersizler dikkatle seçilip uygun koşullarda yapıldığında, yaşlının bedenlen, ruhen ve sosyal yönlerden tam bir iyilik halinde (sağlıklı olma) olmasını sağlar. Özellikle de bağışıklık sistemini güçlendirerek kalp ve damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklara, kanser ve verem, kolera, veba gibi akut ve bulaşıcı hastalıklara karşı vücudu korur. Günümüzde çevre kirlenmesi, hormon ve antibiyotik kullanımı ile GDO'lu besinlerin piyasaya sürülmesi, büyük sağlık sorunları yaratmaktadır. Bu literatür çalışmasında yaşlı ve yaşlanma tanıtılarak, yaşlanmayı geciktiren önlemler sıralanacak, bunlardan egzersizin önemi ve değeri bir plan dahilinde tartışılacaktır.

Anahtar Kelimeler: yaşlılık, yaşlanma, yaşlanmanın geciktirilmesi, egzersiz

The Role of Physical Activity and Exercise During Aging

ABSTRACT

Aging is a part of life span. Similar to all other periods during life, aging cannot be paused as well, but can be decelerated since it occurs as a result of consecutive and complex events. Aging is a biological fact. As all other organisms, human has an average life expectancy in accordance with the genetic structure and environmental conditions. It is impossible to adjust genetic structure of human so far considering today's knowledge and technology. Nevertheless, in recent years, the idea that the modifications occurred as a result of physical activity may also be effective on the genetic structure is frequently stated. Hence, the positive changes associated with physical activity may decelerate the inevitable aging process arising over the years. On the other hand, it is conceivable to organize and improve environmental conditions which play a major role on the emergence of the characteristics and properties of human, as well as to form ambient conditions for a better quality life. Human may spend a healthy, joyful and extended life by taking the necessary precautions, preparing projects and creating living, working and resting spaces with fresh air, water and soil. Moreover, a long and happy life with increased health and joy can be retrieved by nutrition which has an undeniable importance among environmental factors and by making age, gender and working mode-appropriate exercises. The type, characteristics and duration of exercises are quite significant as a decline has commenced in functioning of organs and systems of the elderly associated with prolonged reaction times. Making exercises protects the body structure and functions as well as the aging process can be decelerated by providing the efficient operation of the organs and systems in coordination. However, the suitability of the exercises for the elderly must be verified by referring to a sports doctor to efficiently benefit from the exercises. It should always be kept in mind that there is a proper exercise type for every elderly. The physical, spiritual and social wellness (health) of the elderly can be provided as long as the exercises are carefully selected and performed. Exercises specifically reinforce the immune system and consequently protects the body from chronic cardiovascular diseases and diabetes, and acute and contagious diseases such as cancer, cholera, plague and tuberculosis. At present, environmental pollution, hormone and antibiotic use, and the placing of GMOs on the market create major

health problems. In this literature study, the elderly and aging will be initially introduced, the measures for retarding aging will be listed and the importance and value of aging will be methodically discussed.

Keywords: senility, aging, retarding aging, exercise

Giriş

Yeryüzünde insanın 2,5 Milyon yıl önce görülmesiyle başlayan yaşam mücadelesi, çetin ve zor doğa koşullarında avcı toplayıcı kültüre sahip olarak, M.Ö. 10 binli yıllarda Neolitik dönemin başlangıcına kadar devam etmiştir (Akın, 2006). Neolitik dönemde yerleşik düzene geçerek, hayvanlardan, domuz, koyun ve keçiyi, bitkilerden ise buğday, arpa, çavdar ve mercimeği evcilleştirerek ilk kez besin üreticisi olmuştur. Böylece ürettiği besinleri kurutarak, tütsüleyerek, pişirerek, tuzlayarak ve turşusunu yaparak saklamayı ve depolamayı da öğrenmiştir. Bu besinleri uygun olmayan zamanlarda ve mevsimlerde kullanarak, yaşamını güvence altına almayı başarmıştır. Öte yandan boş kalan zamanlarda doğayı gözlemlemiş, doğa olaylarının nedenlerini, problemlerini araştırmaya ve çözüm yollarını üretmeye çalışmıştır. Çünkü bakan insan görebilir, araştıran, düşünen insan, doğa olaylarını çözebilir (Akın ve Adızel, 2010; Akın, 2006).

Neolitik Dönemden itibaren yerleşik düzene geçerek üretmeye başlayan insan, zaman içerisinde tek odalı evler yaparak daha iyi koşullarda barınmaya başlamış, kilden çanak çömlek yaparak sulu besinler pişirmiştir. Daha sonraları köyler, kaleler ve kentler oluşturarak, bireyler arasında yönetici, asker, zanaatkâr, din adamı, çiftçi, çoban gibi meslekler oluşturarak, daha işlevsel ve kaliteli ürünler yapmışlardır. Günümüze doğru geldikçe, yeni icat ve keşiflerle, yaşam kalitesi de artmaya devam etmiştir. Özellikle Sanayi Devrimi ve 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren inanılmaz teknolojik gelişmelerle atomu parçalamış, uzayın derinliklerine gidilmiş, insan ve bazı canlıların DNA'larının şifreleri çözülerek genetik haritaları çıkartılmış, çok gelişmiş bilgisayarlar yapılarak nano teknoloji çağına girilmiştir (Durmuş ve diğ. 2005).

Ancak bütün bu olumlu teknolojik gelişmelerin yanında yerleşik düzene geçişin başlarından itibaren, nüfus artmaya başlamış, oluşan köy ve şehirlerde çevre kirlenmeye, kirlenen çevrede bulaşıcı hastalıklar yaygınlaşmaya, yöneticilerle halk arasında sosyoekonomik açıdan büyük uçurumlar oluşmaya başlamıştır. Bu nedenle fakir halk bitkisel ağırlıklı beslenmeye ve dengesiz beslenmeye başladığından bağışıklık sistemi zayıflayarak, daha kolay hastalanır olmuştur. Bu arada anne ve babalar tarım ve hayvancılık yapmak zorunda kalmaları nedeniyle, çocuk bakımları ihmal edildiğinden, bebek ve çocuk ölümleri artarak bazı zamanlar ve yörelerde %70 'lere ulaşmıştır (Akın ve diğ. 2005).

Yaşlıların durumuna gelince, doğa koşullarında ve köylerde tarım ve hayvancılıkla uğraşan toplumlarda yaşlıların büyük çoğunluğu kötü koşullarda yaşamaya başlamış ya da yaşatılmıştır. Öyle ki yaşlının kaderi hiçbir zaman kendisi tarafından belirlenmemiş, daima kendisi dışında güçler tarafından belirlenmiştir. Ancak yönetici olan azınlıktaki yaşlılar daha iyi koşullarda yaşamışlardır. Bunların sayısı ise son derece azdır. Yirminci yüzyılın başlarına kadar hemen hemen hiçbir dönemde ömür uzunluğu ortalaması 35 yaşın üzerine çıkmamıştır. Günümüz Japon halkının ortalama ömür uzunluğu ise 82-83 yıla ulaşmıştır (Akın, 2006).

Yaşlılık, devam eden biyolojik sürecin bir safhasıdır. Yaşlanma birikimli ve kompleks olaylar sonucu meydana geldiğinden, çevresel faktörlerin etkisine bağlı olarak yaşın ilerlemesiyle, hareket ve fonksiyonlarda yavaşlama, vücudun yenileme yeteneği ve kapasitesinde azalma ve çeşitli aksaklıklar görülmeye başlamıştır. Ancak yaşlanma sürecinde hareket ve fonksiyonlarda giderek artan oranda gerilemeler gözlenirken, daha önceki dönemlerle kıyaslanamayacak bir özellik ortaya çıkar. Bu daha önceki dönemlerden itibaren biriken bir yetenek olan deneyimdir. Bu deneyim yeteneği, hayatın anlamlılığını, yaşamın doğa ve çevresiyle bir mücadele olduğunu ve hayat olaylarına bakış açısını olumlu yönde ve doğru olarak yorumlama yetisi sağlar. Böylece yaşlının bilgi birikimi, yeteneği ve deneyimleriyle yaşam mücadelesi daha kolay ve başarılı hale gelir. Diğer dönemlerdeki olaylara bakış açısı ve yorumlama yeteneğindeki eksiklikler ve değerlendirmeler nedeniyle daha fazla çaba ve enerji harcama durumunda kalır. Yaşlanma döneminde ise kazanılmış bilgi ve deneyimler sayesinde daha az

enerji harcanır. Fakat vücutta sinsi ve birikimli bir şekilde tüm hücre, doku ve organ sistemlerinde kapasite düşmesi devam eder (Bek, 2008; Güneş, 2015; Işıkhani, 2000).

Yaşlanma birikimli ve kompleks olaylar sonucu meydana geldiği için yaşlanma sürecini durdurmak mümkün değildir ama geciktirebilir, yavaşlatılabilir. Zaten Gerontoloji'nin de amacı yaşlanmanın yavaşlatılması, insanın sağlık ve dinçliğini koruyarak, uzun ve mutlu bir ömür geçirmesini sağlamaktır. Yokluk içinde, sıkıntılı, stresli, acılı, tükenmiş bir halde, yatalak olarak, sağlıksız ve mutsuz geçirilecek, uzun bir ömür, yaşamı çekilmez bir trajediye dönüştürebilir (Bozcuk ve Demirsoy, 1997; Taştan, 1993).

Yaşlanma, intrauterin dönemde başlayarak yaşam sonuna kadar ilerleyerek devam ettiğinden, insanın biyolojik, psikolojik ve sosyal yapısı hakkında tüm toplum bireyleri bilinçlendirilmelidir. Çünkü sağlıksız ve eğitimsiz bir kişinin kendini idare edemeyeceği gibi, ailesine, akrabalarına, çevresine ve ülkesine yararlı olmasını beklemek mümkün değildir. Bu nedenle anne rahminden, yaşamın sonuna kadar sağlık ve dinçliğin kavranması için tüm önlemler alınmalı ve gerekenler yapılmalıdır. Sağlık ve dinçliğin korunamadığı bir toplumda, en son bilgilere, teknolojilere ulaşmak, öğrenmek ve onları kullanmak imkânsızdır diyebiliriz. Her yaşın yapabileceği, üretebileceği bir şeyler mutlaka vardır. Yeter ki toplum düzeyinde iyi bir organizasyon yapılabilsin. Yaşlılık dönemine sağlık ve dinçliğin korunarak girilmesi hem yaşlı hem de ailesi ve ülkesi için büyük bir kazançtır. Sağlık ve dinçliğin korunmadan yaşlılık dönemine girilmesinin olumsuz yönlerine birkaç örnek verebiliriz. ABD nüfusunun bugün %17-18'ini yaşlılar oluşturduğu halde, acil yatakların %40'a yakını işgal etmekte ve tüm ilaçların %35'ini kullanmaktadır. Türkiye'de 1985 yılında yaşlı nüfus (65+ üzeri) %4,2 iken, Mart. 2016 itibarıyla %8,2'ye ulaşmıştır. Bu yaşlıların acil yatakların ve ilaç miktarının ne kadarını kullandıklarını tam olarak bilemiyoruz. Ama kendi oranlarının iki-üç katına varan oranlarda yatak işgal ettiklerini ve ilaç kullandıklarını söylemek, abartılı bir iddia olmadığı kanısındayız (MEB, 2012; Kutsal, 2001; Ross, 1995; TÜİK, 2016).

Ülkemizde, sağlık ve dinçliğin korunarak yaşlanmanın gerçekleşmesi hem yaşlı, hem ailesi ve çevresi hem de ülkesi için büyük bir kazanç olacaktır. Bunun başarılabilmesi için çocukluktan itibaren bazı tedbirlerin alınması, girişimlerin yapılması, bu konuda gerekli bilgilerin verilmesi çok önemlidir diyebiliriz (Kaplanoglu, 2012; Sağlık Bakanlığı, 2016; Zülal, 2001).

Yaşlanmayı Geciktiren Önlemler

Yaşlanma birikimli ve kompleks olaylar sonucu meydana geldiğinden, yaşlanma ana rahminden başlayıp yaşam sonuna kadar devam eder. Yaşlanma her canlının genetik yapısına ve çevresel koşullarına bağlı olarak bir ömür uzunluğu vardır. Her insan genetik yapısı gereği ortalama 120 yıl civarında yaşayabilir. Ortalama ömür uzunluğunu etkileyen diğer bir etken de çevresel koşullardır. Çevre insanın kendisi hariç yaşadığı yerde olan ve devam eden her şey (beslenme, iklim gibi) onun çevresidir. Çevre koşulları uygun olduğunda her insan ortalama 120 yıl yaşama şansına sahip olabileceğine göre, yeter ki çevre koşulları (habitat) insan yaşamına uygun düzenlenmiş olsun. Örneğin yaşanılan yerin havası, suyu ve toprağı temiz, iklim koşulları da uygun olduğunda insan, sağlıklı ve dinç kalarak, uzun bir yaşam sürebilir.

İnsanı diğer canlılardan ayıran önemli bir özelliği de kendine özgü bir ruhsal ve sosyal yapısının olmasıdır. İnsanın bu özelliklerini de dikkate alarak yaşlanmayı geciktiren önlemleri aşağıdaki başlıklar halinde toplayabiliriz.

- 1-Yaşa ve durumuna uygun egzersiz yapmak
- 2-Yeterli ve dengeli beslenmek
- 3-Aşırı sıkıntı, stres ve duygusalıktan uzak kalmak
- 4-Sosyal çevre ile ilişki kurmak
- 5-Sigara ve fazla alkolden uzak kalmak
- 6-Dinlenme ve uyku sürelerine dikkat etmek
- 7-Hijyen (temizlik) kurallarına uymak

- 8-Huzurlu ve mutlu bir yaşam sürmek
- 9-Yaşam kalitesini artıracak olanaklardan yararlanmak
- 10-Ağız ve diş sağlığını düzenli olarak kontrol etmek
- 11-Yaşanılan habitatin bilinmesi ve iyileştirme çabaları göstermek
- 12-Yaşlı biyolojisi ve psikolojini öğrenmek
- 13-Düzenli sağlık kontrolünü yaptırmak
- 14-Yaşamaktan ve yaşamdan haz duymak
- 15-Obezlik, kanser, şeker hastalığı ve kalp damar hastalıklarından korunmak (Akın, 2009; Aslan ve Ertem, 2012).

Yaşa ve Duruma Uygun Egzersizin Yapılması

Toplumumuzda genellikle “Bu yaştan sonra spor mu yapılır. Bu yaştan sonra sporcumu olacaksın” gibi sözlerle egzersiz yapmak isteyenlerin, egzersiz yapmalarının normal bir davranış olmadığını ifade eden sözler söylenir. Egzersiz yapmanın yaşı olmadığı ve her yaşa uygun yapılabilecek aktivitenin bulunduğu bilinmelidir. Var olan vücut yapısının korunması, hatta geliştirilmesi için düzenli aralıklarla egzersiz yapılması gerekir. Bunun dengeli ve yeterli beslenme gibi çevresel etkinliklerle de desteklenmesi çok önemlidir. Egzersiz yaparken dikkat edilmesi gereken önemli şartlardan biri, birey daha önce egzersiz yapmamışsa hafif egzersiz hareketleriyle başlamalı, daha sonraları yavaş yavaş hem zamanı artırarak hem de egzersizleri çeşitlendirerek ve vücudu yormadan devam etmelidir. Yaşlıların yapacağı hareketler, bir spor olmaktan çok egzersizler dizisi şeklinde olmalıdır. En önemli ve en uygun egzersiz yürüyüştür. Başlangıçta yavaş yürüyerek 500-600 metreden başlayarak, zamanla 3-5 km'ye kadar çıkarılabilir. Yürüyüş taş, asfalt, beton gibi sert zeminlerde değil özel yürüyüş parkurlarında veya fazla sert olmayan toprak zeminlerde yapılmalıdır. Yaşlıların egzersize başlamadan önce, spor uzmanına veya spor hekimine başvurarak hangi sıklıkta, ne çeşit ve nasıl egzersiz yapacağını mutlaka öğrenmelidir. Evde, derin nefes alarak kollarını yana açarak, yürüyerek hareket etmesi bile yararlı egzersizlerdir. İleri yaştaki kişilerin kendilerinin güçlü ve sağlıklı olduklarını kanıtlamak için aralarında yarışma yaparak, vücutlarını zorlamaları tehlikeli ve sakıncalıdır (Cindaş, 2001; Soygüden ve Cerit, 2015).

Spor hekimleri ve geriatristler, yaşlılara mevcut vücut yapılarını korumaları ve vücutlarını geliştirmeleri için hafif ağırlıklarla egzersiz yapmalarını önermektedirler. Vücuttaki kas, iskelet gibi sistemlerin korunması için yapılan egzersizlerin, aynı zamanda solunum, sindirim, sinir ve dolaşım sistemlerinin daha etkin çalışmalarını sağlayarak, duyu organları ve bağışıklık sisteminin daha güçlü ve etkin hale geldiği yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Ayrıca temiz, sakin, açık ve yeşil alanlarda gezerek egzersiz yapmak, hem vücudun koordineli çalışmasını ve daha güçlü olmasını sağladığı gibi, insanın psikolojik olarak rahatlaması açısından da yararlıdır. Ayrıca her yaşlının, kendine özgü vücut yapısı ve rezervi olduğundan, yaşına ve özelliğine göre egzersiz yapılmalıdır. Öyle ki yaşlı, şeker hastası, arterioskleroz, artrit ve böbrek hastası veya hiçbir rahatsızlığı olmayabilir. Yaşlıların bu durumları ve yaşı dikkate alınarak yapacağı egzersiz çeşidi belirlenmelidir. Unutmayalım ki, bir kitabı okumak ya da bir bilimsel problemi düşünerek çözüm yolları aramak da bir nevi beyin egzersizi yapmaktır. Fazla güneşte kalmadan temiz, açık, sakin ve güneşli havalarda dışarıda bulunmak, psikolojik rahatlamanın yanında, güneşin etkisiyle deri altındaki yağlardan D vitamini yapıldığından kemiklerin yoğunluğu, dolayısıyla direnci artar, deri daha canlı, parlak ve yumuşak kalarak, dışarıdan mikroorganizmaların girişini engeller. Diğer vücut sistemlerine olumlu etkiler yaparak, dirençlerini artırır. Kadınların postmenopoz ve menopoz, erkeklerin andropoz dönemlerinde ilgili doktor ve geriatristlerin önerisi doğrultusunda egzersiz yapmaları, daha sonraki yıllarını daha sağlıklı ve dinç girmeleri açısından önemlidir. Dünyada ve Türkiye’de yaşlıların oranı hızla arttığından, sağlıklı ve dinç kalarak daha uzun yaşamak hem yaşlı, hem çevresi ve ülkesi için üretken olarak yaşamını devam ettirmesi yaşamı taçlandıracaktır. Özellikle yaşlıların birlikte egzersiz yapmaları, birlikte ortak konular bularak, tartışmaları, ortak hobiler geliştirmeleri, sosyalleşmeleri, hayata bağlılıklarının devamını sağlayarak yaşam isteklerini artırmaları açısından son derece yararlıdır (İşleğen, 2015; Polat ve Bayrak Kahraman, 2013; Tekin ve Kaldırımçı, 2008).

Yaşlılara önerilen ideal fiziksel aktivite yürümedir. Yürüme en yaygın ve uygulanması kolay dayanıklılık aktivitesidir. Her yaşta özellikle de yaşlılıkta egzersizin önemi tartışılmaz niteliktedir. Yaşlı kuvvetini artıracak, eklem ve kas kırımlarını koruyacak, eklem bağlarını daha esnek yapacak, akciğerlerin kapasitesini artıracak, kalbin çalışmasını kolaylaştıracak, damarların elastikiyetini ve kuvvetini artıracak, yani tüm organ sistemlerinin çalışmasına yardımcı olacak, ruhen, zihnen ve sosyal yönlerden sağlıklı ve güçlü kalmak için egzersiz yapılmalıdır. Egzersizlerden maksimum düzeyde faydalanabilmek amacıyla aerobik, esneklik ve direnç egzersizleri birlikte ve bilinçli olarak yapılmalıdır (Coss, 1993; Sağlık Bakanlığı, 2016; Soyuer ve Soyuer, 2008).

Şunu tekrar hatırlayalım, egzersiz çeşidi ve süresi, ilgili doktora danışarak belirlenmelidir. Egzersiz, kişinin kardiyovasküler ve muskuloskeletal durumuna ve isteklerine uygun olmalıdır. Egzersizin her çeşidini yapabiliriz diyerek, yaşlı kendine bilerek zarar vermeye çalışmamalıdır. Egzersizler günlük aktivitelerin bir parçası haline getirilerek, en kolay ve eğlenceli olanları seçilerek, isteyerek yapılmalıdır. Egzersiz düzenli olarak yapılmalıdır. Egzersizler belirli periyodlarla, örneğin haftada 3-5 gün yapılmalıdır ve her egzersizin süresi 30-40 dakika civarında olmalıdır.

Aerobik Egzersizleri

Yürüme güzel bir aerobik egzersiz çeşididir. Bunun yanında kol, bacak, gövde ve başın düzenli, belirli bir uyum içerisinde hareket ettirilmesi de aerobik egzersizdir. Aerobik egzersizler ritmik hareketlerle akciğerler, kalp ve damarların yanında, geniş kas gruplarının ve eklemlerin rahatlamasını, güçlenmesini sağlayan egzersizlerdir. Yaşlılar için bu tür egzersizler daha yararlıdır. Çünkü bu tür egzersizler kalbi güçlendirdiği gibi, vücudun oksijen kullanma yeteneğini de artırarak vücudun koordineli çalışmasını sağlar. Kısaca, vücudun homeostazisinin düzenlenmesinde ve korunmasında, vücut sistemlerine yardımcı hareketlerdir.

Esneklik Egzersizleri

Kol ve bacakları aşırı zorlamadan germe, pazıları şişirme, ayak parmakları üzerinde yükselme, kolları öne doğru uzatarak yere çömelip kalkma esneklik egzersizleridir. Esneklik egzersizleri kan dolaşımını hızlandırır, vücudun esnekliğini geliştirir. Vücudun her bölgesindeki kasların çalışmasını, performansının artmasını sağlar, kasların gevşemesine yardımcı olur. Vücuttaki kamburlukları önlemede etkin rol oynar. Vücudun beceri ve koordinasyonunu artırarak düzgün durmayı (normal postür) sağlar.

Direnç Egzersizleri

Ağırlık kaldırma egzersizleri de denilmektedir. Yalnız ağırlık kaldırmalara küçük ağırlıklardan başlanmalıdır. Ağırlık kaldırmaları düzenli olarak çalışılmalı ve ağırlık artırılması çok yavaş olmalıdır. Hiçbir zaman zorlanarak fazla ağırlık kaldırılmamalıdır. Direnç egzersizleri vücut direncini, kuvvetini artırarak hareketliliği ve dengeyi geliştirir. Vücut kalitesinin korunmasında en etkin egzersiz türüdür. İskelet, kas, solunum ve dolaşım sistemlerinin gerilemesini en azından yavaşlatır. Bu tür egzersizler kemik mineral yoğunluğunun artışına olanak sağlar. Öte yandan LDL (kötü kolesterol) düzeyini de düşürür. Düzenli, yeterli ve uygun egzersiz yaşlının sağlıklı ve dinç kalarak, yaşam kalitesini yükselttiği gibi ruhsal ve sosyal yönden güçlü ve katılımcı olmasını da sağlayarak mutluluğuna mutluluk katacaktır (Aksoydan, 2010; Bektaş ve diğ. 2009; Ordu Gökkaya, 2009).

Fiziksel Aktivitenin Yaşlanma Üzerine Etkileri

- Fiziksel aktivite ömrü uzatır, yaşlanmayı geciktirir.
- Günlük yaşam sırasında, vücut kaslarını çalıştırarak enerji harcamasını sağlayan her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır.
- Fiziksel aktivite, her şeyden önce sağlıklı ve dinç kalarak, sağlıklı yaşlanmayı sağlar.
- Depresyonda azalma ve fiziksel fonksiyonlarda düzelmeye neden olur.

- Kemik mineral yoğunluğunu artırır.
- Düşmelerin önlenmesi ve kalça kırığı riskinde azalma sağlar.
- Aşırı kilo almayı önler.
- Uyku kalitesinde düzelme görülür.
- Kalp-Akciğer performansını yükseltir.
- Kalp hastalığı ve inme (felç) riskinde azalma ortaya çıkar
- Yüksek kan basıncında (yüksek tansiyon) düzelmeye neden olur.
- Kolesterol seviyesini düşürür.
- Tip 2 diabetes mellitus (şeker hastalığı) riskinde azalma sağlar.
- Kolon, meme, rahim ve akciğer kanserleri başta olmak üzere bazı kanser risklerinde azalmaya neden olur.
- Sağlık ve dinçliğini yaşamın her döneminde koruyabilen kişi, iş ve sosyal aktivitelerinde iyi ilişkiler geliştirerek sağlıklı, uzun ve mutlu yaşama şansını da artırır (Güneş, 2015; İşleğen, 2015; Polat ve Kahraman, 2013).

Yaşlıların Egzersiz Öncesi Dikkat Etmesi Gerekenler

- 1- Egzersizleri dışarıda yaparken hava koşullarına uygun giysi (pamuklu, terletmeyen ve sıkmayan) kullanılmalıdır.
- 2- Egzersiz öncesinde ve sırasında bol su içilmelidir.
- 3- Kan şekeri takip edilmeli, diyabet hastasıysanız yanınızda karbonhidrat (şeker) içeren yiyecekler bulundurun.
- 4- Egzersiz, uygun olmayan öğle saatleri gibi saatlerin dışında ve uygun iklim koşullarında yapılmalıdır.
- 5- Sakatlanmaları önlemek için hafif, ortopedik tabanlı, bileği kavrayan, gibi özellikleri olan uygun ayakkabılar kullanılmalıdır.
- 6- Yürüyüş için normal adımla, dengeli ve kolay yürünebilecek toprak zeminde yürünmelidir.
- 7- Düşme riski varsa destek kullanılmalıdır.
- 8- Yemekten hemen sonra ve çok açken egzersiz yapmaktan kaçınılmalıdır.
- 9- Eğer düzenli yürüme alışkanlığı yoksa başlangıçta 20 dakikalık süre amaçlanmalı ve haftada 10' ar dakika artırmak suretiyle hedef aktivite düzeyine ulaşılmalıdır.
- 10- Egzersize, mutlaka ısınma hareketi ile başlayıp, soğuma aktiviteleri ile sonlandırılmalıdır.
- 11- Egzersize yavaş yavaş başlanılmalı, süresi ve yoğunluğu aşamalı olarak artırılmalıdır.
- 12- Egzersiz sırasında nefes tutulmamalıdır.
- 13- Yürünecek mesafenin rahat bir şekilde gidilebilecek uzunlukta olması önemlidir. Yürünecek mesafe daha sonra azar azar ve derece derece artırılmalıdır (MEB, 2012; Sağlık Bakanlığı, 2016).

Yürümeye Alternatif Aktiviteler

Yüzme

En iyi fiziksel aktivitelerin biri de yüzme ya da suda yapılan egzersizlerdir. Suda vücut ağırlığı çok azaldığı için sırt, kol ve bacaklara az yük binmektedir. Yüzme bu nedenle tercih edilir. Yüzme, ömür boyu yapılabilen ve kişilerin fiziksel uygunluğunu koruyan bir egzersiz türüdür.

Bisiklet

Bisiklete binildiğinde, yürüme ve yüzme esnasındaki gibi vücudun çoğu kasları ve eklemleri hareket ettiğinden uygun bir egzersiz türüdür. Kişi, ısındıktan sonra bisikleti sürmeye başlamalıdır. Isınma hareketinden sonra pedal hızlı bir şekilde çevrilmelidir. Bitime doğru pedal çevirme yavaşlatılarak, soğuma işlemine yardımcı olunmalıdır (Kaplıanoğlu, 2012; Tekin ve Kaldırmacı, 2008).

İnsanı, insan yapan özelliklerden biri kendine özgü bir ruhsal ve aile yapısına sahip olmasıdır. Bu nedenle ruhsal sıkıntı, mobbing oluşturan davranışlar insanı strese sokarak, ruhsal yapısını bozduğu gibi yaşlanmayı da hızlandırır. Buna ait bir örneği kişisel gelişim uzmanı İkbal Kaya “affetmemek kendi kendimize güttüğümüz kan davasına benzer. Her geçen gün içimizdeki kını, öfkeyi, nefreti besler, büyütürüz. Bu düşünceler içimizdeki ateşini biraz daha harlar. Hâlbuki bu ateş ilk önce bizi yakar. Öfke, suçluluk, kin gibi duygular bedenimizin bir yerinde sıkışıp kalır. Bir süre sonra bağışıklık sistemimiz zayıflayarak hastalıklara davetiye çıkarırız. Uzun yaşamın anahtarlarında biri affetmektir. Strese girmemektir. Sevgi, saygı ve güven içinde, sağlıklı, mutlu huzurlu ve uzun bir ömür sürmenin yollarından birinin affetmekten geçtiğini görebilmeliyiz. Kanser, ülser, reflü, sinirsel rahatsızlıklar, mide ve sindirim problemleri gibi birçok sağlık sorununu” affetme alçak gönüllülüğü” göstererek dur demiş oluruz (İşleğen, 2015; Polat ve Bayrak Kahraman, 2013). İnsanın tüm özellik ve karakterlerinin ortaya çıkışından, o kişinin genetik yapısı ve yaşadığı çevrenin koşullarına göre şekillenir. İnsan genetik yapısını ana, baba ve atalarından aldığından, genetik yapısını günümüz teknolojisiyle değiştirmek çok güçtür. Ancak yaşadığı çevresel koşullarını günümüz teknolojisi, bilgisi ve imkânlarıyla değiştirebilecek, tasarımıyabilecek düzeye ulaşmıştır.

Sonuç

Sanayi Devriminin başlamasıyla iş bulma umuduyla köylerden kentlere yavaş yavaş göç başlamış, öte yandan iş gücü ihtiyacı nedeniyle nüfus artışında da giderek artan oranlarda bir artış görülmüştür. Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren nüfus artışında aşırı bir yükselme gözlenmiştir. Örneğinin 20. yüzyılın başlarında 2 milyar olan dünya nüfusu 1950 yılında 2,5 milyar, 2000 yılında 5,2 milyara, Ocak 2016 itibariyle 7,4 milyara ulaşmıştır. Nüfus artışına paralel olarak da ortam koşullarının endüstrileşmeden kaynaklanan belli oranda gözlenen iyileşmeye bağlı olarak hem ortalama ömür uzunluğunda bir artış, hem de 65 yaş ve yukarındaki yaşlı nüfusu oranında bir artış gözlenmiştir. Örneğinin Türkiye’de 1940’lı yılların başında ortalama ömür uzunluğu 42-43 iken, 65 yaşın üzerinde olanların oranı %3,5 iken, 2000 yılında, yaşlı oranı 5,7 ve ömür uzunluğu ortalaması ise 71,7’dir. 2016 yılında yaşlı oranı %8,2 ve ortalama ömür uzunluğu ise 73 yıla yükselmiştir. 2025 yılında yaşlı oranı %9,7, 2050 yılında %18,7’ye ulaşacağı, 2025 yılında ortalama ömür uzunluğunun 77,1 yıla, 2050 yılında ise 78,4 yıla ulaşacağı tahminleri yapılmaktadır (Akın, 2016).

Bilhassa 1950’li yıllardan itibaren ortalama ömür uzunluğu ve 65+ yaş üstü yaşlı nüfus artışındaki olumlu gelişmelerin devam edeceği konusundaki görüşlere tam olarak katılmak mümkün görünmemektedir. Çünkü özellikle 1950’li yıllardan sonra başlayan aşırı nüfus artışına karşılık, birim alandan daha fazla ürün alabilmek için fazla miktarda suni gübre ve bitkisel ve hayvansal parazitlere karşı ise yine fazla oranda zirai mücadele ilacı kullanılmaya başlanmıştır. Bunlara ilaveten 1980’li yıllardan itibaren de giderek artan oranlarda bitki ve hayvanlardan fazla ürün ve besin alabilmek içinde büyüme hormonu ve antibiyotik kullanımı yaygınlaşmaya başladı. Öte yandan 1996 yılından itibaren de genetiği değiştirilmiş organizmaların piyasaya sürülmesi doğal (organik) besin bulunmasını neredeyse imkânsız hale getirdi.

Aşırı suni gübre ve zirai mücadele ilacı kullanımına ilaveten büyüme hormonu ve antibiyotik kullanımının yanı sıra, GDO'lu ürünlerin piyasaya sürülmesi, doğal ortamlarda bitki ve hayvan yetiştirmek neredeyse imkânsız hale geldi. Aşırı artan nüfusun besin ve diğer ihtiyaçlarını karşılamak için kurulan atölye, fabrika, makineler ve insanların ısınma ihtiyaçlarını karşılayabilmek için fosil yakıt olarak bilinen kömür, petrol ve doğalgaz kullanımı da hızla arttı. İnsanların çoğunluğu, plansız, projesiz ve insan doğasına aykırı oluşturulan büyük kentlerde, çevre kirlenmesi de artınca, sağlıklı ve dinç kalarak, mutlu ve uzun yaşam büyük ölçüde tehlikeye girdi. İnsanlar hem doğal yaşam ortamlarından uzaklaştığı gibi en önemli çevresel koşullardan olan doğal (organik) besin bulmakta güçlük çekmeye başladı. Bütün bunların yanında aşırı çevre kirlenmesi, temiz su, hava ve toprak bulamaz hale geldi. İnsanların bağışıklık sistemleri giderek zayıfladı. En ufak bir iklim veya ortam değişiminde hemen hastalanır hale geldi. Tıbbın ve teknolojik gelişmelere, bu kadar fazla oranda yeni hastaneler açılmasına rağmen kanser, şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları, Alzheimer, Parkinson gibi hastalıkların oranı toplumlarda hızla artmaya başladı.

Temiz hava, su ve toprağın olmadığı çevrede, doğal besinlerin bulunmadığı yerlerde ve doğal olmayan mega kentlerde teknolojik gelişmeler ne boyutlara ulaşırsa ulaşsın, hastanelerin sayısı hızla artsın, sağlıklı ve dinç kalarak, mutlu ve uzun yaşamın olamayacağını da tahmin etmek ve söylemek falcılık, müneccimlik olmasa gerek. Sağlıklı ve dinç kalarak, mutlu ve uzun yaşamın anahtarının insanın doğal ortamlarda yaşaması ve beslenmesinden geçeceğini bilinciyle sahip olduğumuz teknolojik gelişmişlik düzeyini, insanın yaşayabileceği doğal ortamları oluşturmak için kullanmalıyız.

Kaynaklar

- Akın, G. (2006). Gerontoloji, Her Yönüyle Yaşlılık, Palme Yayıncılık, No:400, Ankara.
- Akın, G. (2009). Sağlıklı ve dinç kalmanın yolları. V. Ulusal yaşlılık kongresi 07-08 Mayıs 2009, s.2-12, SİVAS
- Akın, G., Adızel, Ö. (2010). Çevre Sağlıklı yaşamın ön koşuludur. Van Gölü Havzası Örneği, III. Van Gölü Havzası Sempozyumu, 9-11 Haziran, 2010, s.499-506, Erciş/Van
- Akın, G., Güleç, E., Sağır, M., Gültekin, T., Bektaş, Y. (2005). Yaşlanma ve yaşlanmayı geciktiren çevresel etmenler, İ.Ü. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 16-19 Kasım 2005, s.127-137, İzmir
- Aksoydan, E. (2010). Health and nutrition status of elderly in Turkey and other eastern European countries, Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi, 30(2): 674-683
- Aslan, D. Ertem, M. (2012). Yaşlı Sağlığı: Sorunlar ve Çözüm yolları, Halk Sağlığı Uzmanları Derneği, Hasuder Yayın No: 2012-1, Ankara
- Bek, N. (2008), Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara
- Bektaş, Y. Akın, G., Koca Özer, B. (2009). Yaşlanma sürecinde ve yaşlılıkta egzersizin önemi, V. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 07-08 Mayıs 2009; s.29-36, Sivas
- Bozcuk, A.N., Demirsoy, A. (1997). Yaşlanmanın biyolojisi, geriatri I, Hekimler yayın birliği, 7-20, Ankara
- Cındaş, A. (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri, Geriatri (Turkish Journal of Geriatrics), 4 (2): 77-84
- Cox, HG. (1993). Later Life The Realities of Aging, Prentice Hall, Englewood Cliffs, Newjersey. USA
- Durmuş, D., Cantük, F., Topal, T. (2005). Yaşlanma ile kastaki değişimler, beslenme ve egzersiz, Türk Geriatri Derneği, 8(1): 37-43
- Güneş, G.Y. (2015). Yaşlılarda egzersizin Fiziksel Aktivite, Hareket Korkusu, Yorgunluk ve Uyku Kalitesine Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Işıksan, V. (2000). Yaşlının yaşam kalitesi, Antropoloji ve yaşlılık, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu, No:006, s.125-135
- İşleğen, Ç. (2015). Yaşlılarda fizik aktivite ve hastalıklara etkisi II., Ege Tıp Dergisi, 54, Ek Sayı: 29-34
- Kaplıanoğlu, A.Y. (2012). Yaşlı Sağlığı, T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile Eğitim Programı, ISBN: 978-605-4628-06-3, İstanbul
- Kutsal, Y.G. (2001). Yaşamın Son Günleri, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara
- Ordu Gökçaya, N. K. 2009, Yaşlılık döneminde Egzersiz, Türk Fizik Tıp Rehabilitasyon Dergisi, 55 özel sayı, 2: 92-104
- Polat, Ü., Bayrak Kahraman, B. (2013). Yaşlı Bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki, Fırat Tıp Dergisi, 18(4): 213-218
- Ross, E.K. (1995). Yaşamın Son Günleri, Çeviri Editörü, Gülşen Trakya, Aydoğdu Ofset, Ankara
- Soygüden, A., Cerit, E. 2015, Yaşlılar için egzersiz uygulamalarının önemi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(1): 197-224
- Soyuer, F., Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 15(3): 219-224
- Taştan, A. (1993). Geriatri, Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 2: 259-274
- Tekin, A., Kaldırımçı, M. (2008). Rekreatif fiziksel egzersizin Yaşlıların fiziksel durum ve depresyon düzeylerine etkisi, Türk Geriatri Dergisi, 11(1): 18-25
- Zülal, A. (2001). Uzun Yaşamın sırları, TÜBİTAK, Bilim ve Teknik Dergisi, 400: s.58-61
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, 2012, Hasta ve Yaşlı Hizmetleri, Günlük Aktivite ve Egzersiz, 723H00003, s, 1-44, Ankara
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, thsk.yasli@sağlik.gov.tr :erişim tarihi: 19.08.2016
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu), 2016, Haber Bülteni, Mart. 2016, Sayı, 21520.

Extended Abstract

Aging is a part of life span. Similar to all other periods during life, aging cannot be paused as well, but can be decelerated since it occurs as a result of consecutive and complex events. Aging is a biological fact. As all other organisms, human has an average life expectancy in accordance with the genetic structure and environmental conditions. It is impossible to adjust genetic structure of human so far considering today's knowledge and technology. Nevertheless, in recent years, the idea that the modifications occurred as a result of physical activity may also be effective on the genetic structure is frequently stated. Hence, the positive changes associated with physical activity may decelerate the inevitable aging process arising over the years. On the other hand, it is conceivable to organize and improve environmental conditions which play a major role on the emergence of the characteristics and properties of human, as well as to form ambient conditions for a better quality life.

Old age is a phase of ongoing biological process. Since aging which is cumulative and complex event depending on the influence of environmental factors, has begun to slow down movement and function, decrease the ability of the body to renew and capacity, and various disruptions. However, aging progresses in the movement and functions have own characteristics that cannot be compared with the previous periods. This is an experience that has accumulated since earlier times. This ability of experience gives the ability to interpret the meaning of life in a positive way and accurately interpret the point of view of life events as a struggle against the nature and the environment of life. Thus, with the knowledge, life struggle becomes easier and more successful. Due to the lack of perspective and interpretation of events in other periods, more efforts and energy are required. In the aging period, less energy is spent because of the knowledge and experience gained. However, capacity decline in all cell, tissue and organ systems continues to be insidious and cumulative in the body. It is not possible to stop the aging process because of its cumulative and complex structure. However, it can be delayed and slowed down. In fact, the aim of Gerontology is to decelerate the aging process, to protect the health and well-being of the person, to ensure a long and happy life.

Since aging begins in the intrauterine period and continues to the end of life, all the community members should be made aware of the biological, psychological and social structure of the human being. The vast majority of the elderly have begun to live in bad conditions in the nature and in the communities that deal with agriculture and animal husbandry in the villages. The destiny of the elderly has never been determined by himself, always determined by other forces. However, the ruling minority elderly lived in better conditions. The number of these people is extremely small. Until the beginning of the twentieth century, the average length of life did not exceed 35 years. The average life span of today's Japanese people is 82-83 years. Human may spend a healthy, joyful and extended life by taking the necessary precautions, preparing projects and creating living, working and resting spaces with fresh air, water and soil. Moreover, a long and happy life with increased health and joy can be retrieved by nutrition which has an undeniable importance among environmental factors and by making age, gender and working mode—appropriate exercises.

The type, characteristics and duration of exercises are quite significant as a decline has commenced in functioning of organs and systems of the elderly associated with prolonged reaction times. Making exercises protects the body structure and functions as well as the aging process can be decelerated by providing the efficient operation of the organs and systems in coordination. However, the suitability of the exercises for the elderly must be verified by referring to a sports doctor to efficiently benefit from the exercises. It should always be kept in mind that there is a proper exercise type for every elderly. The physical, spiritual and social wellness (health) of the elderly can be provided as long as the exercises are carefully selected and performed. The exercises specifically reinforce the immune system and consequently protects the body from chronic cardiovascular diseases and diabetes, and acute and contagious diseases such as cancer, cholera, plague and tuberculosis. At present, environmental pollution, hormone and antibiotic use, and the placing of GMOs on the market create major health problems.

In this literature study, the elderly and aging will be initially introduced, the measures for retarding aging will be listed and the importance and value of aging will be methodically discussed.