

Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda
Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College

বয়স প্রাপ্তি বা বৃদ্ধায়ন - বয়স বৃদ্ধিকালে শারীরিক কার্যাবলী এবং তার প্রয়োজনীয়তা বা গুরুত্ব (Ageing – Physical activities and its importance)

বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মানুষের শারীরবৃত্তীয় কার্যক্ষমতা হ্রাস পায়। শক্তি নমনীয়তা ও সহনশীলতার মাত্রা কমে থাকে, চিন্তাশক্তি, সমন্বয় মাত্রা, স্নায়ু পেশি সমন্বয় ও প্রতিবর্ত দ্রুতগতিতে হতে কমেতে শুরু করে এবং সর্বোপরি পেশি ও কর্মক্ষমতা হ্রাস পেতে থাকে, একে এক কথায় বলা হয় কালে বয়স প্রাপ্তি বা Ageing.

শারীরিক কার্যাবলী বা ব্যায়ামের ভূমিকা

বৃদ্ধ বয়সে হাড় দুর্বল ও ভঙ্গুর হয়ে যায়। অস্থিসন্ধির কার্টিলেজ বা তরুণাস্থি নমনীয়তা হারায় এবং রক্ষ ও অমসৃণ হয়ে পড়ে। সমস্ত লিগামেন্ট ও জয়েন্ট ক্যাপসুল শিথিল হয়ে যায় এবং কর্মক্ষমতা কমে যায় বিভিন্ন শরীরের অঙ্গে চলনের মধ্যে সমন্বয় সাধন করা সম্ভবপর হয় না। তার উপর হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের কার্যক্ষমতা কমে যায়। ফলে বৃদ্ধরা শারীরিক ও মানসিক সমস্যার সঙ্গে সামাজিক সমস্যার সম্মুখীন হন। তার উপর অস্টিওপোরোসিস, অস্টিও আর্থ্রাইটিস, উচ্চরক্তচাপ, প্রোস্টেটের সমস্যা, ডায়াবেটিস প্রভৃতি সমস্যা দেখা যায়। এগুলি থেকে মুক্তি পেতে নিয়মিত হাঁটা, অঙ্গসঞ্চালনমূলক ব্যায়াম, প্রাণায়ম বিনোদনমূলক প্রভৃতিতে অংশগ্রহণের ফলে শারীরিক সুস্থতা বজায় থাকে। শারীরিক কার্যক্রমের পরিশ্রম ও অবসাদ স্বাভাবিক স্বাস্থ্য পূর্ণ মানুষের কোন ক্ষতি সাধন করে না। তবে মনে রাখা দরকার যে শারীরিক ব্যায়াম বা কার্যক্রমের প্রাথমিক স্তরে ব্যক্তি সতর্ক হতে হবে এবং ক্রমিক পুষ্টিকর ও প্রসারণ মূলক ব্যায়ামের মাধ্যমে ধীরে ধীরে অগ্রসর হতে হবে। এর ফলে পেশী টান ও প্রীতি কার্ঠিন্যতা বৃদ্ধি পাওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে শারীরিক সহনশীলতা হ্রাসজনিত কারণে ওদের শারীরিক অঙ্গ সঞ্চালন যথেষ্ট বাধার সৃষ্টি করে। সেই অনুযায়ী তাদের কর্ম পরিকল্পনা এমনভাবে রূপায়িত করতে হবে যাতে তাঁরা শারীরিক অসুস্থতার হাত থেকে রক্ষা পান এবং শারীরিক সক্ষমতা বজায় থাকে। বয়স বৃদ্ধির প্রতিক্রিয়া এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের একটি নমুনা তুলে ধরা হলো

প্রতিক্রিয়া	শারীরিক ক্রিয়া-কলাপ
1. হৃৎউৎপাদন কমে যায়	সহনশীলতা মূলক ক্রিয়া-কলাপ -জাগিং সুইমিং ইত্যাদি
2. পালমোনারি ভেন্টিলেশনের ঘাটতি	অস্থি এবং তৎসংলগ্ন মাংসপেশি স্ট্রেচিং জনিত ব্যায়াম, হালকা গতি সহ যেকোন ব্যায়াম
3. মাংসপেশির সহনশীলতা হ্রাস	বিভিন্ন প্রকার যোগব্যায়াম মাসেজ মিউজিক মিউজিক সহ ব্যায়াম
4. মাংসপেশির শক্তি হ্রাস	বিভিন্ন প্রকার বিজ্ঞানসম্মত ধারাবাহিক ওজন সহকারে ব্যায়াম
5. নমনীয়তা হ্রাস	জাগিং সাধারণ স্ট্রেচিং ব্যায়াম এবং যোগব্যায়াম প্রভৃতি
6. দেহে চর্বি পরিমাণ বৃদ্ধি	জাগিং হাটা সাইক্লিং বেড্ডিং এবং যোগব্যায়াম প্রভৃতি
7. স্বকের স্থিতিস্থাপকতা হ্রাস	ওজন সহকারে হাটা যোগব্যায়াম প্রভৃতি



Compiled design and circulated by: Dr. Atanu Nanda
Assistant professor, Dept. of Phy. Edu, Narajole Raj College



বৃদ্ধকালে শারীরিক কার্যাবলীর অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ বা প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত প্রশিক্ষকের কাছে জেনে তবেই করতে হবে।

গুরুত্ব :- বয়স্ক ব্যক্তির নিয়মিত শারীরিক কার্যাবলীতে অংশগ্রহণ করলে শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন হয় তাই বয়স্ক ব্যক্তিদের শারীরিক কার্যাবলীর গুরুত্বপূর্ণ।-

1. সাধারণ মাধ্যমে তীব্রতায় চারজনের জন্য হৃদস্পন্দনের হার বৃদ্ধি।
2. সাধারণ মাধ্যমে তীব্রতর কার্যকরের জন্য ঘাত পরিমাণে বৃদ্ধি।
3. সামগ্রিক হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বৃদ্ধি।
4. অক্সিজেন সরবরাহ বৃদ্ধি পায়।
5. বিশ্রাম কালীন রক্তচাপ হ্রাস। (সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক)
6. বায়ু ধারকত্ব বৃদ্ধি পায়।
7. সর্বোচ্চ বায়ু চলন বৃদ্ধি পায় এবং অক্সিজেন ব্যবহার বৃদ্ধি পায়।
8. শারীরিক ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
9. প্রতিক্রিয়া-সময় হ্রাস পায়।
10. ফুসফুসীয় কার্যক্রম বৃদ্ধি পায়।
11. শরীরে ফ্যাট বা চর্বি মাত্রা হ্রাস পায় প্রভৃতি।