

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सुदृढता एक व्यापक दृष्टीकोन



प्रो. सुमित प्रकाश तांबे

सहयोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

गेल्या काही दशकांमध्ये, विशेषतः भारतासारख्या देशांमध्ये, जिथे वृद्धांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे, तेथे वृद्धांश्रम तंदुरुस्तीच्या संकल्पनेला उल्लेखनीय महत्त्व प्राप्त झाले आहे. सांख्यिकी आणि कार्यक्रम अंमलबजावणी मंत्रालयाच्या (MOSPI, 2021) मते, भारतात १४ कोटीहून अधिक ज्येष्ठ नागरिक आहेत आणि येत्या काही वर्षात ही संख्या लक्षणीयरीत्या वाढण्याचा अंदाज आहे. लोकसंख्याशास्त्रातील हा बदल वृद्धांच्या आरोग्यावर आणि कार्यात्मक स्वातंत्र्यावर लक्ष केंद्रित करण्याची तातडीची गरज अधोरेखित करतो. म्हणूनच, वृद्ध नागरिकांसाठी तंदुरुस्ती ही केवळ व्यायाम विज्ञानाची एक शाखा नाही; ती निरोगी वृद्धत्व, रोग प्रतिबंधक आणि सामाजिक निरामयतेचा एक आवश्यक घटक आहे. शारीरिक शिक्षण व्यावसायिक म्हणून, वृद्ध प्रौढांच्या शारीरिक, मानसिक आणि जीवनशैलीच्या गरजा समजून घेणे आणि दीर्घकालीन आरोग्य परिणाम वाढवणारे व्यायाम डिझाइन करणे अत्यंत महत्वाचे बनते.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तंदुरुस्ती म्हणजे ६० वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या व्यक्तींसाठी विशेषतः तयार केलेले नियोजित शारीरिक उपक्रम व कार्यक्रम, ज्याचा उद्देश ताकद, गतिशीलता, संतुलन, रुधिराभिसरण दमदारपणा आणि मानसिक निरामयता सुधारणे आहे. सामान्य तंदुरुस्तीपेक्षा वेगळे, स्नायूंच्या वस्तुमानात घट (सारकोपेनिया), हाडांची घनता कमी होणे (ऑस्टियोपेनिया किंवा ऑस्टियोपोरोसिस), मंद चयापचय दर आणि

मर्यादित कार्यात्मक गतिशीलता यासारख्या वयाशी संबंधित बदलांमुळे वृद्धांच्या तंदुरुस्तीसाठी अधिक काळजीपूर्वक दृष्टिकोन आवश्यक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेचे (WHO, 2019) संशोधन असे सांगते की नियमित मध्यम-तीव्रतेच्या शारीरिक हालचालींमुळे वृद्धांमध्ये पडण्याचा धोका ३०%, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग २०-२५% आणि नैराश्याचा धोका जवळजवळ १७% कमी होऊ शकतो. अशा प्रकारे, व्यायाम हा केवळ एक पर्याय नाही तर वृद्धांच्या आरोग्यसेवेत एक गरज आहे.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तंदुरुस्ती घटक

व्यक्तीचे वय वाढत असताना, त्यांच्या शारीरिक प्रणालींमध्ये अंदाजे घट होते. तथापि, या घटांचा दर आणि व्याप्ती मुख्यत्वे जीवनशैलीच्या सवयींवर अवलंबून असते. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी संबंधित प्रमुख तंदुरुस्ती घटकांमध्ये स्नायूंची ताकद, हृदय व श्वसन दमदारपणा, लवचीकपणा, संतुलन आणि समन्वय यांचा समावेश आहे. निरोगी वृद्धत्वाला चालना देण्यात आणि अवलंबित्व कमी करण्यात यापैकी प्रत्येक घटक एक वेगळी भूमिका बजावतो.

स्नायूंची ताकद ही ज्येष्ठांसाठी सर्वात महत्वाच्या फिटनेस घटकांपैकी एक आहे कारण ती खुर्चीवरून उभे राहणे, पायच्या चढणे किंवा घरगुती वस्तू वाहून नेणे यासारख्या दैनंदिन उपक्रमांना समर्थन देते. अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन (ACSM, 2020) यासह असंख्य अभ्यासांनी हे अधोरेखित केले आहे की, भार प्रशिक्षण स्नायूंच्या अतिवृद्धीला प्रोत्साहन देऊन आणि न्यूरोमस्क्युलर समन्वय

वाढवून सारकोपेनियाला लक्षणीयरीत्या कमी करू शकते. प्रतिरोधक बँड वर्कआउट्स, चेअर स्कॅट्स आणि वॉल पुश-अप्स सारख्या कमी-तीव्रतेच्या व्यायामांमुळे देखील कार्यात्मक क्षमतेत लक्षणीय सुधारणा होऊ शकतात.

ज्येष्ठांच्या आरोग्यासाठी रुधिराभिसरण दमदारपणा तितकाच महत्वाचा आहे. वयानुसार तो नैसर्गिकरित्या कमी होत असल्याने, ज्येष्ठांना अनेकदा श्वास लागणे आणि शारीरिक कार्यांसाठी अकार्यक्षमता अनुभवायला मिळते. चालणे, स्थिर दुचाकीवरून सायकल चालवणे, हळू धावणे आणि पोहणे यासारखे एरोबिक व्यायाम हृदय आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता सुधारण्यास मदत करतात. भारतीय संदर्भात, वृद्ध प्रौढांमध्ये सांस्कृतिकदृष्ट्या लोकप्रिय असलेले सकाळी जलद चालणे ही हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी तंदुरुस्ती राखण्यासाठी एक साधी पण शक्तिशाली पद्धत आहे.

लवचिकपणा हा आणखी एक महत्वाचा घटक आहे कारण तो सांध्याची हालचाल टिकवून ठेवतो आणि कडकपणा कमी करतो. वयानुसार लवचिकपणाचे नुकसान हालचाली मर्यादित करते आणि दीर्घकालीन वेदनांना कारणीभूत ठरते, विशेषतः कंबर, गुडघे आणि खांदे. सौम्य स्ट्रेचिंग रूटीन, योग आणि गतिशीलतेवर-आधारित वॉर्म-अप यासाठी विशेषतः प्रभावी आहेत. सूर्यनमस्कारासारख्या पारंपरिक भारतीय पद्धतींमध्ये योग्यरित्या बदल केल्यास, ज्येष्ठांसाठी समग्र फायदे मिळतात.

पडण्यापासून बचाव करण्यासाठी संतुलन आणि समन्वय प्रशिक्षण अत्यंत महत्वाचे आहे - वृद्ध प्रौढांमध्ये ही एक प्रमुख चिंता आहे. आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या २०१९ च्या अहवालानुसार, जवळजवळ तीन भारतीय ज्येष्ठांपैकी एकजण दरवर्षी किमान एकदा पडतात, ज्यामुळे अनेकदा फ्रॅक्चर किंवा दीर्घकालीन अपंगत्व

येते. टँडम वॉकिंग, सिंगल-लेग स्टँड (सपोर्टसह) आणि Tai-Chi (चिन मधील पारंपरीक व्यायाम) सारख्या संतुलन व्यायामांनी पोश्चरल स्थिरता सुधारण्यात परिणाम सिद्ध केले आहेत.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तंदुरुस्तीची आवश्यकता

भारतीय ज्येष्ठ नागरिकांसाठी, तंदुरुस्तीची आवश्यकता शारीरिक आरोग्याच्या पलीकडे जाते. त्यात भावनिक, सामाजिक आणि आर्थिक परिमाण देखील समाविष्ट आहेत. तंदुरुस्ती स्वातंत्र्य वाढवते, ज्यामुळे काळजीवाहू आणि आरोग्य सेवा प्रणालींवरील भार कमी होतो. ज्या देशात संयुक्त कुटुंबे विभक्त संरचनांकडे वळत आहेत, तेथे आरोग्य राखणे महत्वाचे ठरते.

शारीरिकदृष्ट्या, तंदुरुस्तीची आवश्यकता या वस्तुस्थितीमुळे उद्भवते की वृद्धत्वामुळे चयापचय कार्यक्षमता, हाडांची ताकद, फुफ्फुसांची क्षमता आणि स्नायूंची शक्ती कमी होते. नियमित शारीरिक हालचालींमध्ये सहभागी होणे चयापचय दर वाढवून, इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारून आणि हाडांच्या खनिज घनतेत वाढ करून या परिणामांना तोंड देते. नियमितपणे व्यायाम करणाऱ्या वृद्ध व्यक्तींमध्ये उच्च रक्तदाब, टाइप-२ मधुमेह आणि संधिवात यासारख्या जीवनशैलीच्या आजारांवर चांगले नियंत्रण दिसून येते - हे आजार खूप प्रचलित आहेत.

भावनिकदृष्ट्या, तंदुरुस्ती ही एकाकीपणा आणि नैराश्यावर नैसर्गिक उतारा म्हणून काम करते, जी वृद्ध प्रौढांमध्ये वारंवार उद्भवणारी आव्हाने आहेत. इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्चने (ICMR, 2018) नोंदवले आहे की, भारतातील जवळजवळ २०% ज्येष्ठ नागरिक मानसिक आरोग्याच्या समस्यांनी ग्रस्त आहेत, बहुतेकदा ते एकाकीपणाशी जोडलेले असतात. गट फिटनेस सत्रे, वॉकिंग क्लब, योगा ग्रुप आणि समुदाय-आधारित शारीरिक उपक्रम

सकारात्मक सहभाग निर्माण करतात आणि सामाजिक संबंध वाढवतात.

संज्ञानात्मकदृष्ट्या, व्यायाम मेंदूच्या कार्याला उत्तेजित करतो आणि स्मरणशक्ती कमी होण्यास प्रतिबंध करतो. न्यूरोसायंटिफिक अभ्यास (हार्वर्ड हेल्थ, २०२०) असे दर्शवतात की, एरोबिक व्यायाम मेंदूमध्ये रक्त प्रवाह वाढवतो, न्यूरोप्लास्टिसिटी वाढवतो आणि डिमेंशियाचा धोका कमी करतो. येत्या काही दशकांत भारतात अल्झायमरच्या प्रकरणांमध्ये वाढ होण्याची अपेक्षा असल्याने, तंदुरुस्ती एक प्रभावी प्रतिबंधात्मक साधन बनू शकते.

आध्यात्मिक आणि सांस्कृतिकदृष्ट्या, भारताला एक अद्वितीय वारसा आहे जिथे शारीरिक उपक्रम – विशेषतः योग आणि प्राणायाम – शतकानुशतके दैनंदिन जीवनात समाविष्ट केले गेले आहेत. जेव्हा ज्येष्ठ नागरिक पारंपरिक पद्धतींमध्ये रुजलेल्या तंदुरुस्तीमध्ये गुंततात तेव्हा ते केवळ त्यांचे आरोग्यच नाही तर त्यांची भावनिक आणि सांस्कृतिक ओळख देखील वाढवते.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सार्वजनिक ठिकाणे आणि फिटनेस सेंटर

सुरक्षित सार्वजनिक जागांची उपलब्धता वृद्धांमधील शारीरिक हालचालींच्या पातळीवर लक्षणीय परिणाम करते. भारतात, शहरीकरण आणि गर्दीमुळे अनेकदा उद्याने, चालण्याचे ट्रॅक आणि मनोरंजन क्षेत्रांपर्यंत पोहोचणे मर्यादित होते. तथापि, अनेक शहरांनी वृद्धांसाठी डिझाइन केलेले एअर वॉकर, शोल्डर व्हील्स आणि एलिप्टिकल ट्रेनर सारख्या कमी-प्रभावी फिटनेस उपकरणांनी सुसज्ज ज्येष्ठ नागरिक उद्याने बांधण्यास सुरुवात केली आहे. या स्थापनेमुळे सौम्य, सांधे-अनुकूल व्यायामाला प्रोत्साहन मिळते.

पुणे, बेंगळुरू, सुरत आणि दिल्ली सारख्या शहरांमधील महानगरपालिकांनी ओपन-एअर जिम

मॉडेलस स्वीकारले आहेत, ज्यांना ज्येष्ठ वापरकर्त्यांकडून सकारात्मक प्रतिसाद मिळाला आहे. अशा सार्वजनिक सुविधा महत्वाच्या आहेत कारण त्या आर्थिक अडथळे दूर करून दैनंदिन व्यायाम दिनचर्येला प्रोत्साहन देतात. याव्यतिरिक्त, सकाळी लवकर चालण्याचे ट्रॅक, खुली मैदाने आणि सामुदायिक हॉल वृद्धांसाठी मनोरंजनात्मक क्रियाकलापांना समर्थन देतात.

वृद्धांच्या तंदुरुस्तीला प्रोत्साहन देण्यासाठी फिटनेस सेंटर देखील महत्वाची भूमिका बजावतात. आधुनिक जिममध्ये वाढत्या प्रमाणात विशेष कार्यक्रमांचा समावेश होत आहे जसे की

- ज्येष्ठांसाठी अनुकूल कार्डिओ झोन
- कमी-प्रतिरोधक ताकदीचे मशीन व्यायाम
- संतुलन प्रशिक्षण उपकरणे
- फिजिओथेरेपी
- गट योग आणि एरोबिक्स सत्रे

प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षण व्यावसायिक आणि फिटनेस प्रशिक्षकांची उपस्थिती व्यायामाच्या सूचना सुरक्षित आणि वैयक्तिक असल्याची खात्री देते. तथापि, परवडणारी क्षमता एक आव्हान आहे. फिट इंडिया मूव्हमेंट (२०१९) सारख्या सरकारी उपक्रमांनी देशभरात वय-अनुकूल फिटनेस वातावरणाची स्थापना करण्यास प्रोत्साहन दिले आहे.

ग्रामीण भागात, मंदिराचे अंगण, शाळेचे मैदान आणि खुले मैदान यासारख्या सार्वजनिक जागा बहुतेकदा वृद्ध प्रौढांसाठी अनौपचारिक फिटनेस झोन म्हणून काम करतात. जरी या जागांमध्ये संरचित उपकरणे नसली तरी, योग, मॉर्निंग वॉक आणि हलकी शेतीची कामे यासारख्या सांस्कृतिकदृष्ट्या रुजलेल्या व्यायामाचे नैसर्गिक प्रकार म्हणून काम करतात.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तंदुरुस्तीवरील भारतीय दृष्टिकोन

भारताचे सामाजिक-सांस्कृतिक परिदृश्य ज्येष्ठांना फिटनेस कसे वाटते आणि त्यात ते कसे सहभागी होतात यावर लक्षणीय परिणाम करते. पारंपरिकपणे, भारतीय वृद्धांचा आदर केला जातो आणि अनेकदा शांततापूर्ण, कमी-हालचाल जीवनशैली जगण्यास प्रोत्साहित केले जाते. तथापि, समकालीन संशोधन निरोगी वृद्धत्वासाठी हालचाल आणि संरचित शारीरिक हालचालींना जोरदार समर्थन देते. ही तफावत भरून काढण्यासाठी जागरूकता कार्यक्रम, कुटुंबाचा सहभाग आणि समुदायाचा पाठिंबा आवश्यक आहे.

वृद्धांना सक्रिय राहण्यास प्रेरित करण्यात कुटुंबातील सदस्यांची मध्यवर्ती भूमिका असते. नियमितपणे चालण्यास प्रोत्साहन देणे, त्यांना फिटनेस गटांमध्ये सामील होण्यास मदत करणे किंवा त्यांना उद्याने आणि समुदाय केंद्रांमध्ये प्रवेश करण्यास मदत करणे दीर्घकालीन आरोग्यामध्ये मोठे फरक निर्माण करू शकते. वृद्धांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी B.P.Ed., M.P.Ed. आणि क्रीडा विज्ञान कार्यक्रम देणाऱ्या शैक्षणिक संस्थांनी वृद्धांसाठी फिटनेस प्रशिक्षण देखील समाविष्ट केले पाहिजे.

शिवाय, भारताचे आध्यात्मिक वातावरण अद्वितीय फायदे देते. योग स्टुडिओ, सामुदायिक मंदिरे आणि

आध्यात्मिक केंद्रे बहुतेकदा ज्येष्ठांना कमी-तीव्रतेच्या व्यायामांमध्ये सहभागी होण्यासाठी सुरक्षित, शांत जागा प्रदान करतात. प्राणायाम सारख्या पद्धती श्वसन कार्य वाढवतात, तर ध्यान भावनिक कल्याणाला समर्थन देते.

आहार पद्धती देखील वृद्धांच्या तंदुरुस्तीवर परिणाम करतात. भाज्या, धान्ये, डाळी आणि दाहकविरोधी गुणधर्मांसह (जसे की हळद) समृद्ध भारतीय पाककृती व्यायाम प्रशिक्षणाला पूरक आहे. तथापि, चयापचय विकार टाळण्यासाठी ज्येष्ठांमध्ये उच्च साखर आणि उच्च तेलाच्या सेवनाचे काळजीपूर्वक नियमन करणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष

भारतात सार्वजनिक आरोग्याच्या सर्वात महत्वाच्या घटकांपैकी एक म्हणून वृद्धांसाठी फिटनेस उदयास येत आहे. वृद्धांची संख्या वाढत असताना, ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये शारीरिक हालचालींना प्रोत्साहन देणे आवश्यक बनते. तंदुरुस्ती हे केवळ शारीरिक सुधारणांचे साधन नाही तर ते भावनिक स्थिरता, मानसिक स्पष्टता आणि सामाजिक निरामयता वाढवते. ज्येष्ठ नागरिकांना शारीरिक बदल, सांस्कृतिक संदर्भ आणि वैयक्तिक मर्यादा लक्षात घेऊन तयार केलेले तंदुरुस्ती कार्यक्रम आवश्यक असतात.

