

عنوان مقاله:

ماساژ، برون رفتی از مشکلات جسمانی و روانی سالمندان

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

انسیه فلاح دار - کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

خلاصه مقاله:

هدف از نگارش این مقاله مروری بر پیامدهای مثبت ماساژ بر رفع مشکلات جسمانی روانی و فیزیولوژیکی است که سالمندان در گذر زمان با آنها مواجهه دارند. از اینرو با بررسی مقالات از پایگاههای معتبر علمی تلاش شد تا به اجمال بررسی محتوایی در این خصوص صورت پذیرد. همانطور که انتظار می رفت آثار مثبت ماساژ بر کارکردهای جسمانی و روانی سالمندان بیش از پیش مشخص شد. از نقطه نظر پیامدهای فیزیولوژیک نتایجی همچون تنظیم فشار خون، بهبود خونرسانی، رفع خستگی جسمانی و از حیث مسائل روانی، موردی همچون بهبود استرس، اضطراب و اختلالات روانی ذهنی در تحقیقات گزارش شد. به طور کلی می توان نتیجه گیری نمود که ماساژ می تواند به عنوان راهکاری مناسب جهت تحقق اهداف سلامت محور و بهزیستی مورد توجه متخصصین امر سالمندی و سالمندان قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

ماساژ- کارکردهای جسمانی- روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556629>

