



Gnesta kommun

Ink: 2018 -05- 2 8

Dnr: .....

För handläggning:.....

## Bättre hälsa för seniorer på kommunens äldreboenden genom regelbunden träning/motion.

### Motion till kommunfullmäktige i Gnesta

Även i hög ålder kan kondition och uthållighet likväl som balans, styrka och rörlighet förbättras. Det är aldrig för sent att börja motionera och träna. Regelbunden och mångsidig fysisk aktivitet är viktigt hela livet, men dess betydelse för att klara vardagen ökar med åldern.

Rekommendationerna för äldre är ungefär desamma som de allmänna rekommendationerna för vuxna, men det finns en del skillnader. Rekommendationen betonar den ökade vikten av muskelstyrka för äldre. Balansträning är extra viktigt för över 80-åringar och för dem som har nedsatt rörelseförmåga eller som fallit många gånger. Rekommendationen för uthållighetskondition är densamma som för arbetsföra vuxna. Träning kan ske på många olika sätt, på egen hand eller i grupp.

Äldre återhämtar sig långsammare än yngre och därför rekommenderas det att man inte tränar samma muskelgrupp två dagar i följd utan har en vilodag i mellan. Varje dag kan ändå innehålla en lämplig dos av varierad fysisk aktivitet och rörelseglädje. Det kan ge livet nytt innehåll, inge mening och känsla av kontroll, gruppträning kan dessutom skapa nya sociala kontakter samt öka livsglädjen.

En god kondition och muskelstyrka både förebygger och lindrar många sjukdomar samt upprätthåller och förbättrar funktionsförmåga och livskvalitet.


En god balans och smidighet ökar rörelseförmågan och rörelsesäkerheten och minskar på det sättet risken för fallolyckor och skador orsakade av fallolyckor.

Regelbunden och varierad fysisk aktivitet ger också positiva effekter på rörelseförmågan, balansen konditionen, minnet, koncentrationen, uppmärksamheten och reaktionstiden.

Motion och rörelse motverkar dessutom depression, ger minskad stress, oro och ångest, ger bättre humör och ökar aptiten, självkänslan, självförtroendet samt förbättrar sömnen. Träning ger också ökad kommunikation och bättre kognitiv förmåga. Motion är också ett bra sätt att motverka benskörhet. regelbunden träning ökar alltså hälsa, välbefinnande och livskvalité.

Med hänvisning till ovanstående föreslår Sverigedemokraterna:

- att kommunfullmäktige ger ansvariga uppdraget att utreda och ta fram förslag på hur regelbunden träning och motion för seniorer på äldreboende i Gnesta kommun kan ökas.

  
Göran Ehrenhorn (SD)