

Motion till kommunfullmäktige

Gratis styrketräning för seniorer.

Åldrandet medför förändringar i kroppsammansättningar, muskelmassan försvinner medan fettmassan och buk fettet ökar, men förloppet går att bromsa och vinnarna är inte enbart den enskilde utan det gäller även för kommunen/samhället .

Att rörelse kan bidra till god hälsa är allmänt känt. Det finns studier som visar hur personer med en demenssjukdom påverkas av att styrketräna: Sömnen förbättras, aptiten växer och självständigheten ökar. Instanser som Folkhälsomyndigheten och WHO har slagit fast att fysisk aktivitet är en av förutsättningarna för ett gott åldrande.

Det kortsiktiga ekonomiska tänkandet som styr kommunens olika verksamheter har aldrig någonsin prioriterat insatser med fysiska aktiviteter för seniorer, både inom särskilda boenden eller utanför kommunens organisation. Försämrad balans eller bruten lårbenshals ger inte bara lidande och smärta till den äldre, det är oerhört kostsamt för region och kommun.

Att man förlorar muskelmassa då man åldras orsakas av genetiska faktorer och livsstil, det vill säga fysisk inaktivitet och bristfälligt näringsintag.

Det är då extra viktigt att som äldre få i sig tillräckligt med protein. Forskning visar också att träning, speciellt styrketräning är effektivt för att behålla muskelmassa och funktion.

Rekommendationer är : styrketräning minst 2 ggr/vecka, samt balansövningar.

Effekterna är uppenbara:

Träning minskar risken för metabola sjukdomar

Lägre muskelmassa är kopplat till högre risk för demenssjukdomar

Träning ökar bentäthet och minskar risk för frakturer vid benskörhet.

Vänsterpartiet föreslår därför att seniorer som är folkbokförda i Vilhelmina kommun erbjuds gratis styrketräning 2 ggr/vecka i de lokaler som är avsedda för träning och friskvård .


Margaretha Löfgren (v)