

## תוכן עניינים

1.....	תקציר
1.....	מבוא
1.....	הזדקנות
2.....	הזדקנות פיזית
6.....	הזדקנות קוגניטיבית
6.....	היבטים פסיכולוגיים
7.....	המחקר הנוכחי – רציונל המחקר והשערותיו
10.....	שיטה
12.....	תוצאות
13.....	דיון
17.....	ביבליוגרפיה

## מבוא

הזדקנות היא תהליך טבעי המייצר מגבלות חדשות, אובדן יכולת ופגיעה בתפקוד במגוון תחומים (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2018). עם זאת, לצד הירידה באותם תפקודים כתוצאה מעלייה בגיל האובייקטיבי, קיימת גם השפעה לגיל הסובייקטיבי בו נמצאים. גיל סובייקטיבי, מוגדר כגיל שאנשים חשים בו ביחס לגילם הכרונולוגי, גם הוא משפיע על אותם תפקודים. המחקר הנוכחי בוחן כיצד הגיל הסובייקטיבי קשור לירידה בתפקודים בהיבט הפיזי והקוגניטיבי. כמו כן, ברוח התקופה והקשר הרגשי, בודק כיצד הגיל הסובייקטיבי קשור לעלייה ברמת החרדה והדאגה כתוצאה מהתפשטות נגיף הקורונה.

## הזדקנות

זקנה מוגדרת במחקר לפי גיל שרירותי (Pearlman-Avinon, Lazar, & Muschinsky, 2016). במחקר אחד יכול להיקבע שזקנים הם בני גיל מסוים ומעלה, ומחקר אחר יכול לקבוע שזקנים הם בגיל אחר ומעלה (Pearlman-Avinon, Lazar, & Muschinsky, 2016). מכיוון שבני גיל אחד אינם דומים לבני גיל אחר, חלק מן החוקרים מחלקים את קבוצות הזקנים לתת-קבוצות: בני 65-75, ייחשבו זקנים צעירים, בני 75-84 ייחשבו זקנים בגיל הביניים, ובני 85 ומעלה ייחשבו לזקנים "אמיתיים" (Jin, Kim, & Baumgartnerl, 2019).

## הזדקנות פיזית

קיימים שינויים הנובעים מגיל שאין להם כל קשר לתפקוד, הם סממנים חיצוניים בלבד של הגיל. כאלה הם שיער לבן, קמטים וכדומה (Hj & M, 2019). החל מגיל 30 ועד לגיל 50 מתחילים שינויים בעור הפנים, ונוצרים קמטי הבעה בזוויות העיניים ובין האף לקצות הפה (Foos & Clark, 2016). סביב העיין מצטברים נוזלים ושומן והעור משנה את צבעו. האף מתארך ומתרחב בעטיים של שינויים בסחוס. חלה התארכות של תנוכי האוזניים. השיניים מאבדות את צבען והן הופכות צהובות יותר, משום שככל הנראה ציפוי האמייל שלהם נשחק. לעיתים קרובות נושרות השיניים בהדרגה החל מגיל 65 ומעלה (Carmel, 2019). מבנה הגוף מתחיל להשתנות עם הגיל, השינוי ראשון הינו ירידה בגובה החל מגיל חמישים אדם מאבד מגובהו וזאת בעטייה של ירידה במסת העצם ושינויים במבנהו של השלד (Smorgick et al., 2019).

בשנות החמישים מסת השריר יורדת ועמה יורד משקל הגוף. רקמות של שריר שהינן כבדות מטבען מפנות את מקומן לתאי שומן שמשקלם נמוך הרבה יותר. כך, שבגיל השלישי קיימת ירידה במשקל, בנוסף לכך בגיל זה גם אנשים אוכלים פחות בדרך כלל, כפועל יוצא משינוי בתחושת השובע, אולי בשל העדר פעילות גופנית מואצת (van der Meij et al., 2017). השינויים הפיזיים שהוצגו לעיל הם פועל יוצא של שינויים בפעילות של המערכות הפנימיות בגוף האדם. יכולת התנועה וכן מראה הגוף משתנים עם הזדקנות וזאת כתוצאה משינויים שעוברים העצמות, הגידים, המפרקים והשרירים. בשנות העשרים מגיעה העצם לשיא חוזקה ומאז מתחילה התדרדרות. קצב ההתפוררות גדול מקצב ההתחדשות, וכתוצאה מכך מסת העצם יורדת. הפסקת הווסת מאיצה תהליך זה בקרב נשים, בגלל חשיבות האסטרוגן בבניית העצם. העצמות חלשות ופגיעות יותר בזקנה (Demontiero, Vidal, & Duque, 2012). הסחוס מתחיל להישחק בשלב מוקדם יחסית של החיים, אך פעילות רבת שנים שוחקת אותו עוד ועוד והמפרקים נעשים פחות גמישים, והתנועה תדירות מלווה בכאב בגיל מבוגר. אובדן מסת עצם היא פועל יוצא של: גנטיקה, שינויים הורמונליים ואורח חיים. אורח החיים הוא הגורם המכריע שכן הוא מסביר 60% מהשונות (Foos & Clark, 2016). השינויים משמעותיים יותר בקרב גברים, אך קיימים גם בקרב נשים. לחץ הדם הסיסטולי, שמייצג את מעבר הדם לעורקים עולה, לעומת זאת לחץ הדם הדיאסטולי, שמעיד על הדם שמגיע ללב מן הוורידים נותר כפי שהוא (Foos & Clark, 2016). כפועל יוצא מהשינויים בכלי הדם ובלב היכולת לפעילות גופנית מואצת ומאומצת יורדת (Aldwin, Igarashi, Gilmer, & Levenson, 2017).