

## **Hafif egzersiz kursları 'Gentle exercise classes' - hiç kaybetmeden çok kazandırır (Gentle exercise classes - nothing to lose and much to gain)**

72 yaşındaki Sevim hanım yörelerindeki halk evinde verilen hafif egzersiz kurslarına katılmayı teklif eden komşusuna 'Bizim yaşımızdaki kimselerin öyle yerlerde işi ne? Zaten bir kez düştüm, ya orada tekrar düşersem ne olur?' diyor.

Komşusu ona şu cevabı veriyor: 'İşte asıl onu önlemek için hafif egzersiz yapmak gerek. Doktorum bana yere düşünce bir yerim incinmesin diye hafif egzersiz yapmamı söyledi. Egzersiz kemikleri güçlendiriyor ve kırılma ihtimalini azaltıyor'. Sevim hanım gibi birçok yaşlı kimse hafif egzersiz yapmanın sağlığa iyi geldiğinin farkında değildir. Ama hareketleri bir kez öğrendiniz mi kolayca yapabilirsiniz ve bunlar da tıpkı yürüyüş yapmak, yüzmek gibi sağlıklı kalmanıza önemli ölçüde yardım eder. Hafif egzersiz hem düşme sonucu incinmeyi önler hem de yaşlı kişilerin daha uzun zaman daha güçlü ve daha hareketli kalabilmelerine yardım eder. Bu da yapmaktan hoşlandıkları şeyleri yapmaya devam edebilmeleri demektir.

### **Hafif egzersiz kursları nasıl olur?**

Bazı mahallelerdeki hafif egzersiz kurslarını iki dil bilen öğretmenler yönetir. Hafif egzersiz kursları jimnastik salonunda yapılan egzersizlere benzemez. Koşmak, ani hareketler yapmak veya hoplayıp zıplamak yoktur. Hareketler yürümek kadar normal ve kolaydır. Egzersiz hareketleri kasların güçlenip esneklik kazanmasını sağlar. Kurslara gittiğiniz zaman özel giysiler giymenize gerek yoktur. Giysilerin hareketi engellemeyecek kadar bol olması ve ayakkabıların rahat yürüyüş ayakkabıları olması yeterlidir. Hafif egzersiz ve grupla birlikte yapılan hareketler hem sağlığınızı artırır hem de yeni yeni kişilerle tanışıp arkadaşlar edinmenize yardım eder.

### **Egzersiz sağlığınızı nasıl artırır?**

- Özellikle kadınlarda, yaşlandıkça kemikler daha incelir. Hafif egzersiz kemikleri güçlendirerek kırılmalarını önler.
- Hafif egzersiz kan dolaşımını düzeltir ve kandaki oksijenin vücudun her tarafına kolayca ulaşmasını sağlar.
- Hafif egzersiz kasları güçlendirir ve eklemlerde esnekliği sağlar. Böylece günlük yapılan hareketler kolaylaşır.

### **Eklemler iltihabı veya bel ağrısından şikâyetçi olanlar da hafif egzersiz yapabilirler mi?**

Evet. Öğretmenler sağlık sorunları olan kişilerin de bu egzersizleri kendilerine zarar vermeden yapabilmelerine yardım edecek derecede eğitim görmüşlerdir. Hafif egzersiz vücudun güçlenmesini ve esneklik kazanmasını sağladığı için eklem iltihabı ve bel ağrısı gibi sorunlara da yararlı olur.

### **Çok yaşlı ve zayıf kişiler egzersize başlamak için geç kalmış sayılırlar mı?**

Hayır. Doktorlar daha hareketli olabilmek ve egzersizden yararlanabilmek için hiç bir zaman geç kalınmadığını söylemektedirler. Oturdukları yerden kalkmakta veya yürümekte zorluk çeken yaşlılar hafif egzersizden yararlanırlar ve sonuçta daha aktif ve mutlu olduklarını görürler. Hastaysanız veya ilaç kullanıyorsanız, egzersize başlamadan önce doktorunuzla konuşun. Bazı ilaçlar eğilip kalkınca veya ani hareketler yapınca baş dönmesi yapar. Ancak doktorunuz aldığınız ilaçları değiştirebilir ve siz de böylece daha çok hareketlilik kazanırsınız.

### **Hafif egzersiz kurslarına gidemeyenler hangi tür egzersizleri yapabilirler?**

Yürümek, bahçe işi yapmak, tai chi, yoga, hatta yerleri süpürmek veya cam silmek gibi 'ağırca' ev işlerini yapmak bile yararlıdır. Önemli olan her gün en az 30 dakika egzersiz yapmaya çalışmaktır.

### **Hafif egzersiz kursları ve yürüyüş grupları gibi diğer etkinlikler hakkında nereden bilgi alınabilir?**

Telefon rehberinizin Beyaz Sayfalarında 'C' harfinin altında bulunduğunuz yöredeki Halk Sağlığı Merkezini bularak oraya başvurabilirsiniz.

Telefonda İngilizce konuşurken yardım istiyorsanız Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni (TIS) 131 450 numaralı telefonda arayın.

Sağlık konularında daha ayrıntılı Türkçe bilgi almak için Multicultural Communication <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>> Internet sayfasına bakabilirsiniz.