

فعالیت بدنی داشته باشید

آیا می دانستید که از هر ۳ نفر که سنشان کلان تر از ۶۵ سال است، ۱ نفر در طی ۱۲ ماه آتی اقلأ یک دفعه خواهد افتید؟

اشخاص غیر فعال یا کم حرکت، تعادل بدنی کمتری دارند و عضلاتشان ضعیف تر است و وقت راه رفتن تعادل خود را از دست میدهند.

از افتیدن می توان مانعت کرد

هرروز فعالیت بدنی داشته باشید. درهرسنی که هستید، کوشش کنید هرروزلاقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی معتدل داشته باشید. حداقل ۵ بار در هفته.

حرکات بدنی و فعالیت هایی که می توانند شما را قوی تر کنند و تعادل بدنی شما را بهتر نمایند، خطر افتیدن شما را کمتر می کنند. بعضی از این فعالیت ها به شمول پروگرام های تای چی، تعلیم توان بخشی و حرکات بدنی گروهی می باشند که شامل تقویت تعادل بدن وعضلات هستند.

برای بعضی از فعالیت هایی که عرضه می شوند، شاید شما به یک معرفی نامه از داکتر ضرورت داشته باشید

داشتن فعالیت بدنی، چانس شما را برای داشتن یک زندگی با صحت و مستقل زیاد می کند.



برای معلومات بیشتر برای پروگرام های طریق زندگی باصحت، خاص اشخاص کلان تر از ۵۰ سال، یا چطوراز افتیدن اجتناب کرد این وبسایت را ببینید: www.healthpromotion.com.au یا به واحد ترویج صحت در سنترال کوست یا رایید (Central Coast or Ryde Health Promotion Unit) تیلیفون کنید

نمبرتیلیفون: 1800 059 561



NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE