

فعالیت جسمی داشته باشید

آیا می‌دانستید که از هر سه شخص مسن تر از ۶۵ ساله یک نفرشان حد اقل یکبار در ۱۲ ماه آینده خواهد افتاد؟

اشخاص غیر فعال یا بدون تناسب جسمی تعادل کمتر و ماهیچه‌های ضعیف تری دارند و ممکن است هنگام راه رفتن تزلزل داشته باشند.

افتادن قابل جلوگیری است

هر روز فعالیت جسمی داشته باشید. سنتان هر چه که هست، هدف کنید که حداقل ۵ بار در هفته و هر بار حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی معتدل داشته باشید.

نرمشها و فعالیت‌هایی که هم شما را قوی تر می‌کنند و هم تعادلتان را بهتر می‌کنند خطر افتادن را کمتر می‌کنند. بعضی از نمونه‌های اینگونه نرمشها عبارتند از تای چی، ورزش ازدیاد قدرت و نرمشهای گروهی که شامل حفظ تعادل و تقویت ماهیچه می‌باشند.

برای بعضی از فعالیت‌های موجود ممکن است به ارجاع از طرف یک دکتر نیاز داشته باشید.

فعال بودن از نظر جسمی باعث می‌شود که شانس بیشتری برای داشتن یک زندگی سالم و مستقل داشته باشید.



برای گرفتن اطلاعات بیشتر در باره برنامه‌های ۵۰ سال به بالاها فعالیت یا روش زندگی سالم، یا طرز جلوگیری از افتادن از وب سایت www.healthpromotion.com.au دیدن کنید یا به واحد ترویج بهداشت سنترال کوست یا راید تلفن بزنید.

تلفن: 1800 059 561



NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE