

柔軟體操班 – 有益無損

Gentle exercise classes – nothing to lose and much to gain

“但我們這個年紀的人是不做這種事情的” 當瑞霞的鄰居建議她參加當地社區中心的柔軟體操班時，72 歲的瑞霞就這樣說。“我已經跌倒過一次 -- 如果做這些運動使我再跌倒，那怎麼辦？”

她的鄰居回答說：“其實柔軟體操班恰巧有這個好處！我的醫生說柔軟體操有助於預防跌倒受傷，使您的骨骼更堅韌和較不容易折斷。” 正如瑞霞一樣，很多高齡人士都不知道柔軟體操對他們的健康有好處。但當你學會這些動作，它們都是非常簡單的，並且像步行或游泳一樣，做了柔軟體操會有很大的分別。除了有助於預防跌倒受傷之外，這些活動幫助高齡人士保持骨骼更強健和更方便走動。那麼，他們就可以繼續做他們喜歡做的事 – 例如見朋友、打理花園和與孫子孫女玩耍。

在柔軟體操班是怎麼樣的？

有些郊區有雙語教練所提供的柔軟體操班。這些體操不像健身院內的運動，不需要奔跑、做快速的動作或上下跳動 -- 只是做簡單的動作，就如步行般簡單。這些動作改善肌肉的力氣和靈活性。參加這些班無須穿特別的衣服 -- 只須穿寬鬆的、不會妨礙動作的衣服和舒適的步行鞋便可。除了使你更健康，柔軟體操班和其他團體活動是與別人會面和結交新朋友的好機會。

運動怎樣使你更健康？

- 年紀越老邁，骨骼可能會變得較脆弱，尤其是婦女。柔軟體操有助於使骨骼更強健，減少發生骨折的可能性。
- 柔軟體操促進血液循環，使血液較容易地把氧氣輸送到身體的所有部分。這會幫助身體運作得更好。
- 柔軟體操使肌肉更強健和關節更靈活，這樣就更容易做日常的事務。

如果某人有關節炎或背痛 – 他們可以做柔軟體操嗎？

可以。教練受過訓練，知道怎樣幫助健康方面有問題的人做這些運動而不會導致任何傷害。由於柔軟體操會改善力氣和靈活性，可能會減輕關節炎的症狀和背痛。

如果某人已經非常年老和虛弱

-- 現在才開始做柔軟體操不是太遲嗎？

不。醫生們認為成為更活躍的人和體驗柔軟體操的好處永遠不會是太遲的事。有些很難從椅子上站起來或者走路有困難的高齡人士可以從柔軟體操得到好處，而且因而變得更活躍和更快樂。如果你身體不適、或如果你在服藥期間，在未做柔軟體操之前，先問問醫生吧。有些藥物可能會使你在彎腰或移動得太快時覺得頭昏眼花 -- 但醫生可能可以更改你的藥物，以便讓你變得較為活躍。

如果我不能上柔軟體操班，我可以做什麼運動？

步行、在花園內工作、太極、瑜伽 -- 甚至做‘較為費力’的家務，例如掃地或洗窗戶等都是好的。最重要的是嘗試和每天做至少 30 分鐘的運動。

怎樣知道有哪些柔軟體操班、或其他活動，例如步行組？

若要知道你的區內有什麼活動，與當地的社區保健中心(Community Health Centre)聯繫吧 (在白頁電話簿內 "C" 的下面列出)。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話: 131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料：

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>