

## **Τάξεις ελαφρών ασκήσεων - δεν χάνετε τίποτε αλλά κερδίζετε πολλά Gentle exercise classes - nothing to lose and much to gain**

'Καλά, τα άτομα της ηλικίας μας δεν κάνουν τέτοια πράγματα', παραπονέθηκε η 72 χρόνων Τερέζα όταν η γειτόνισσά της τις πρότεινε να πάει στην τάξη ελαφρών ασκήσεων στο τοπικό κοινοτικό κέντρο. 'Ήδη έχω πέσει μια φορά - τι θα γίνει αν με αυτές τις ασκήσεις ξαναπέσω;'

'Αλλά αυτό είναι το καλό των τάξεων ελαφρών ασκήσεων! Ο γιατρός μου λέει ότι η ελαφρά εξάσκηση βοηθά στην πρόσληψη των τραυματισμών από πεσίματα', είπε η γειτόνισσά της. 'Οι ασκήσεις βοηθούν στο δυνάμωμα των κοκάλων και έτσι δεν σπάνε εύκολα'. Όπως και η Τερέζα, έτσι και πολλά ηλικιωμένα άτομα δε συνειδητοποιούν ότι η ελαφρά άσκηση μπορεί να ευεργετήσει την υγεία τους. Από τη στιγμή που θα μάθετε τις κινήσεις, που είναι απλές και όπως το περπάτημα ή την κολύμβηση, η ελαφριά άσκηση μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά. Εκτός που βοηθά στην αποφυγή τραυματισμού από πεσίματα, αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν τα ηλικιωμένα άτομα να παραμείνουν δυνατότερα και υγιέστερα. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να συνεχίσουν να κάνουν τα πράγματα που ευχαριστιούνται - όπως να συναντούν φίλους, κηπουρική και να παίζουν με τα εγγόνια τους.

### **Τι γίνεται στις τάξεις ελαφρών ασκήσεων;**

Σε μερικά προάστια οι τάξεις ελαφρών ασκήσεων είναι διαθέσιμες με δίγλωσσους εκπαιδευτές. Δεν είναι όπως τα γυμναστήρια. Δεν γίνεται τρέξιμο, γρήγορες κινήσεις, πηδήματα πάνω-κάτω - απλούστατα απλές κινήσεις που είναι εύκολες όπως το περπάτημα. Αυτές οι κινήσεις βελτιώνουν τη δύναμη των μυών και την ευελιξία. Όταν πηγαίνετε στις τάξεις δεν χρειάζεται να φοράτε ειδικό ρουχισμό - απλούστατα κάτι χαλαρό που δεν εμποδίζει τις κινήσεις και άνετα παπούτσια. Εκτός που οι ασκήσεις βελτιώνουν την υγεία σας, οι τάξεις ελαφρών ασκήσεων και οι άλλες ομαδικές δραστηριότητες είναι σπουδαίοι τρόποι να συναντήσετε άτομα και να κάνετε νέους φίλους.

### **Πως σας κάνουν οι ασκήσεις υγιέστερο/η;**

- Όταν μεγαλώνουμε στην ηλικία τα κόκαλά μας μπορεί να γίνουν εύθραυστα, ιδιαίτερα στις γυναίκες. Οι ελαφρές ασκήσεις μπορεί να βοηθήσουν στο δυνάμωμα των κοκάλων και έτσι θα υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες να σπάσουν.
- Η ελαφρά άσκηση βελτιώνει την κυκλοφορία κάνοντας ευκολότερο για το αίμα να μεταφέρει οξυγόνο σε όλα τα μέρη του σώματος. Αυτό βοηθά το σώμα να λειτουργεί καλύτερα.
- Η ελαφρά άσκηση δυναμώνει τους μυς, κάνει τις κλειδώσεις πιο ευέλικτες και έτσι είναι ευκολότερο να κάνετε τις καθημερινές σας δουλειές.

**Τι γίνεται αν κάποιο άτομο πάσχει από αρθριτικά ή πόνους στη μέση - μπορεί να κάνει ελαφρές ασκήσεις;**

Ναι. Οι εκπαιδευτές έχουν εκπαιδευτεί να βοηθούν τα άτομα με προβλήματα υγείας να κάνουν αυτές τις ασκήσεις χωρίς να παθαίνουν ζημιά. Επειδή η ελαφρά άσκηση βελτιώνει τη δύναμη και την ευελιξία, μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της αρθρίτιδας και των πόνων της μέσης.

**Τι γίνεται αν κάποιο άτομο είναι πολύ ηλικιωμένο και αδύναμο - δεν είναι κάπως αργά να αρχίσει ελαφρές ασκήσεις;**

Όχι. Οι γιατροί λένε ότι δεν είναι ποτέ αργά να γίνει κάποιο άτομο πιο δραστήριο και να αισθανθεί τα ευεργετήματα της ελαφριάς άσκησης. Τα ηλικιωμένα άτομα που έχουν δυσκολία να σηκωθούν από καρέκλες ή έχουν δυσκολία να περπατούν, μπορεί να ευεργετηθούν από τις ελαφρές ασκήσεις και λόγω αυτών να γίνουν πιο δραστήρια και χαρούμενα. Αν δεν είσατε καλά στην υγεία σας ή αν παίρνετε φάρμακα, ρωτήσετε πρώτα το γιατρό σας. Μερικοί τύποι φαρμάκων ίσως σας φέρουν ζαλάδες αν σκύψετε ή αν κινηθείτε πολύ γρήγορα - αλλά ο γιατρός σας μπορεί να αλλάξει τα φάρμακα σας ώστε να γίνετε πιο δραστήριος/α.

**Τι ασκήσεις μπορώ να κάνω αν δε μπορώ να πάω σε τάξεις ελαφρών ασκήσεων;**

Περπάτημα, δουλειά στον κήπο, τσί τσι, γιόγκα - ακόμη και πιο 'βαριές' δουλειές του σπιτιού όπως σκούπισμα του πατώματος ή καθάρισμα των παραθύρων, όλα αυτά είναι καλά. Το σημαντικότερο πράγμα είναι να προσπαθείτε και να κάνετε τουλάχιστο 30 λεπτά ασκήσεις την ημέρα.

**Πως μπορώ να μάθω για τις τάξεις ελαφρών ασκήσεων ή για άλλες δραστηριότητες, όπως ομάδες περίπατου;**

Για να μάθετε τι προσφέρεται στην περιοχή σας, επικοινωνήστε με το τοπικό σας Κοινοτικό Κέντρο Υγείας (θα το βρείτε κάτω από το γράμμα 'C' στον τηλεφωνικό κατάλογο).

Αν δε μιλάτε καλά αγγλικά και χρειάζεστε βοήθεια από το τηλέφωνο, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) στο 131 450.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την υγεία στα ελληνικά στην Πολυπολιτιστική ιστοσελίδα Πληροφοριών στο <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>