Môn thể dục nhẹ nhàng (gentle exercise classes) - không tốn kém gì, nhưng được lợi nhiều

Gentle exercise classes - nothing to lose and much to gain

Khi nghe người hàng xóm đề nghị cụ nên tham gia các lớp thể dục nhẹ nhàng tổ chức tại trung tâm cộng đồng địa phương, cụ bà Teresa, 72 tuổi, dẫy nảy lên:
- Nhưng một người lớn tuổi như tôi đâu có ai làm chuyện đó. Tôi đã té một lần rồi, mà tập thể dục như thế rủi té nữa thì sao?

Người hàng xóm của cụ giải thích:
- Nhưng đó mới là cái lợi của môn thể dục nhẹ nhàng. Bác sĩ của tôi nói những động tác thể dục nhẹ, dịu dàng giúp người ta tránh được bị thương trong lúc té. Nó giúp cho xương của bà cứng chắc hơn và khó bị gẫy hơn.

Tương tự như cụ bà Teresa, nhiều vị đã lớn tuổi không biết là môn thể dục nhẹ nhàng rất có lợi cho sức khỏe của họ. Nhưng một khi đã học các động tác này, họ sẽ thấy nó rất giản dị, và cũng tương tự như đi bộ hay bơi lội, các động tác thể dục nhẹ nhàng đem lại rất nhiều lợi ích. Ngoài việc giúp tránh bị thương khi ngã, các động tác này còn giúp các vị lớn tuổi duy trì được sức khỏe và sự năng động. Nghĩa là, nó giúp họ tiếp tục tham gia những sinh hoạt mình thích, thí dụ như gặp gỡ bạn bè, làm vườn, chơi đùa với các cháu.

Sinh hoạt tại các lớp thể dục nhẹ nhàng.
Tại một số các khu vực, những lớp dạy thể dục nhẹ nhàng do các huấn luyện viên người Việt đảm nhận. Các lớp này không giống như những phòng tập thể dục khác. Không có chạy, nhảy hoặc các động tác thể dục nhanh nhẹn, mạnh bạo. Ở đây chỉ dạy các động tác giản dị, nhẹ nhàng như đi bộ vậy. Các động tác này giúp cho bắp thịt được khỏe mạnh, dẻo dai. Khi tập, quí vị không cần phải mặc đồng phục hay loại quần áo đặc biệt, chỉ cần những thứ rộng rãi, thoải mái, để tránh gây trở ngại cho các cử động, và chỉ cần mang giày bố vừa vặn với bàn chân là đủ. Ngoài những lợi ích về mặt sức khỏe, các lớp thể dục nhẹ nhàng và các sinh hoạt tập thể khác còn tạo cơ hội cho quí vị gặp gỡ và tìm thêm bạn mới.

Tập thể dục có ích cho cơ thể như thế nào?
- Khi có tuổi, xương thường dễ gẫy hơn, đặc biệt là đối với phụ nữ. Tập các động tác thể dục nhẹ nhàng sẽ giúp xương cứng chắc và khó bị gẫy hơn.
- Các động tác thể dục nhẹ nhàng giúp cải thiện việc tuần hoàn của máu, làm cho máu dễ mang dưỡng khí đến các phần trên cơ thể, giúp cho cơ thể hoạt động hữu hiệu hơn.

Nếu bị chứng thấp khớp hay đau lưng, có tập thể dục được không?
Được. Những huấn luyện viên đã được huấn luyện các kỹ thuật chuyên môn để giúp cho những người bị bệnh tật tập mà không gây ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Vì các động tác thể dục nhẹ nhàng giúp cho cơ thể được khỏe mạnh, dẻo dai, nên nó có thể giúp làm giảm các triệu chứng của bệnh thấp khớp hay đau lưng.

Những người đã lớn tuổi hay già yếu bây giờ mới bắt đầu tập thể dục có muộn không?
Không. Các bác sĩ cho biết không bao giờ quá muộn để tập thể dục hay để hưởng những cái lợi do việc tập thể dục đem lại cả. Việc tập các động tác thể dục nhẹ nhàng có thể giúp những vị đã lớn tuổi, gặp khó khăn khi đứng lên, ngồi xuống hoặc khi đi lại trở nên năng động và thấy trong người vui vẻ, thoải mái hơn. Tuy nhiên, nếu đang bị bệnh hay đang phải dùng thuốc, quí vị nên hỏi ý kiến bác sĩ trước. Có vài loại thuốc có thể làm quí vị thấy choáng váng, chóng mặt nếu tập các động tác cúi người hay gập người lại. Nhưng nếu thảo luận với bác sĩ, họ có thể cho quí vị uống loại thuốc khác không gây các triệu chứng vừa kể để có thể tham dự các lớp thể dục nhẹ nhàng.

Nếu không đến các lớp tập thể dục nhẹ nhàng được, quí vị nên tập các động tác nào?
Đi bộ, làm vườn, tập thái cực quyền, yoga hay làm các việc lặt vặt trong nhà như quét dọn hoặc lau chùi đồ đạc, cửa kính, đều có lợi cho sức khỏe. Điểm quan trọng là quí vị cố tập thể dục mỗi ngày ít nhất là 30 phút.

Muốn biết thêm chi tiết về các lớp tập thể dục nhẹ nhàng hay các sinh hoạt khác như các nhóm đi bộ, hỏi ở đâu?
Muốn biết khu vực mình ở có những sinh hoạt thể dục nào, quí vị nên liên lạc với Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng (Community Health Centre) địa phương (xem niêm giám điện thoại trắng ở phần 'C')

Nếu không thạo Anh Ngữ, quí vị nên gọi điện thoại cho
Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131 450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ,
quí vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa
(Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

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

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: http://www.mhcs.health.nsw.gov.au
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347