

# 提高平衡能力

您的身體能夠保持平衡嗎？起立、走路、轉身、爬樓梯或坐下的時候有困難嗎？有沒有注意到走路的方式發生變化（例如走路時常常是步履蹣跚）呢？

隨著年齡的增長，身體會發生很多變化，保持有效的平衡也開始變得困難。



## 摔倒是可以避免的

身體平衡能力會受到以下情況的影響：

- |        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 藥物     | 諮詢醫生您所服用的藥物是否會引起這方面的問題。         |
| 內耳的問題  | 即使像耳垢這樣簡單的東西都會影響身體平衡，因此要定期檢查耳朵。 |
| 突然移動   | 低強度的運動有助於解決這方面的問題。請諮詢醫生。        |
| 感冒和鼻竇炎 | 這類病症能夠影響身體平衡。                   |

如果您對身體平衡能力有任何疑慮，請向醫生諮詢。醫生可能會推薦您去找物理治療師做平衡能力檢查，或者推薦您參加50歲以上身體鍛煉或健康生活計劃。醫生會為您建議最適合的運動類型。

鍛煉身體會提高平衡能力，讓您有更大的希望過上健康、自由的生活。

更多資訊

有關50歲以上身體鍛煉或健康生活計劃，或者如何避免摔倒，請訪問 [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au)，或者打電話到中央海岸或Ryde 保健促進機構。

電話：1800 059 561

Live Life  Well

