



ዕድሜዎ ሲጨምር የአካል እንቅስቃሴ ያድርጉ፡- የአዛውንት ሕመምተኞች መረጃ መስጫ

አካላዊ እንቅስቃሴ የአካልዎን እና የአዕምሮዎን ጤና ለመጠበቅ ያስችላል። ዕድሜያቸው ከ65 ዓመት በላይ የሆኑ አብዛኞቹ አዋቂ ሰዎች በየሳምንቱ የ150 ደቂቃዎች ወይም በየዕለቱ ለ20 ደቂቃ ያህል አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ አለባቸው። ነገር ግን ሃያውም ደቂቃዎች በአንድ ጊዜ መሆን አለባቸው ማለት አይደለም! የአጭር ጊዜ እንቅስቃሴዎች ለምሳሌ አትክልት መንከባከብ፣ የጋ፣ የቤት ውስጥ ሥራዎች መስራት ወይም በአግር ሄዶ ጎረቤት መጠየቅ ሃምንታዊ ግብን ለማሳካት ሊያግዙ ይችላሉ። ቢያንስ በሃምንት 2 ቀናት የሰውነትዎን ሁሉንም ዋና ዋና ጡንቻዎች ለማንቀሳቀስ የስፖርት መሣሪያ ወይም የሰውነትዎን ክብደት በመጠቀም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሊያደርጉ ይችላሉ።

ሰውነትዎን በየዕለቱ ማንቀሳቀስ ጥንካሬዎን ለመገንባት፣ ሚዛንዎን እና የሰውነትዎን ተንቀሳቃሽነት (ፈሌክሴቢሊቲ) ለመጠበቅ ያስችልዎታል። እንዲሁም እንደ ስኳር ሕመም ያሉ ቋሚ ሕመሞችን በመቆጣጠር ረዘም ላለ ጊዜ ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ሊያግዙዎ ይችላሉ። የሚወዷቸውን የአካል እንቅስቃሴ ዓይነቶች ማግኘት አስፈላጊ ነው። ሁሉም ሰው የራሱ ምርጫ አለው! የአካባቢያችሁ የጤና ማዕከል ባለሙያ በማሳበረሰባችሁ ስላሉ ፕሮግራሞች ወይም ለእርስዎ አስፈላጊ የሆነ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያገኙ ይረዳዎታል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከዚህ በሚከተሉት ሊያግዙዎ ይችላሉ፡-



ረዘም ላለ ጊዜ ራስዎን ችለው መንቀሳቀስ እንዲችሉ

ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎ ማድረግ



በስኳር እና በልብ ሕመም የመያዝ ዕድልዎን መቀነስ

ጡንቻዎችዎ እና አጥንቶችዎ ጠንካራ እንዲሆኑ ማድረግ



የደም ግፊትዎን መቀነስ

በጥሩ ሚዛናዊ ሁኔታ እንዲሆኑ ማድረግ



ሊያስታውሷቸው የሚገቡ፡-

ቅድሚያ ለደህንነትዎ፡- በቅድሚያ የሚገኙበት ሥፍራ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ ለአደህንነትዎ ምቹ መሆኑን ለማረጋገጥ የክፍሉን ዙሪያ ወይም በውጪ ያለውን ይመልከቱ።

ምቹ ሁኔታ ላይ ይሁኑ፡- በቀላሉ ለመንቀሳቀስ የሚያስችሉ አልባሳት እና አግሮችዎን የሚደግፉ ጫማዎች ይጠቀሙ።

በዝግታ ይጀምሩ፡- በቀን ለ2 ጊዜያት የ10 ደቂቃ እንቅስቃሴ ይሞክሩ። እንቅስቃሴውን ምቹ ሆኖ ካገኙት፣ እየጨመሩ ይሂዱ!

የውኃ ዕረፍት፡- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከመጀመርዎ በፊት፣ በእንቅስቃሴ ላይ እያሉ እና ከጨረሱ በኋላ ውኃ ይጠጡ።

ተጨማሪ ድጋፍ፡- አስፈላጊ ሆኖ ካገኙት ወንበር፣ መደገፊያ ወይም ከዘራ ይያዙ።

ይዘረጋጉ፡- እንደ የጋ ወይም ታይ ቻይ ያሉ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎች ጡንቻዎችዎ እና አዕምሮዎ እንዲረጋጋ ሊያግዙዎ ይችላሉ።

በቤት ውስጥ እንቅስቃሴ ማድረግ

ከዚህ በማስከተል የተዘረዘሩትን እንቅስቃሴዎች 20 ጊዜያት በመሞከር የሚሰማዎትን ያዳምጡ። እንቅስቃሴ በማድረግ ላይ ሳሉ መናገር ካስቸገረዎ፣ ዝግ መላት ሊያስፈልግዎ ይችላል! የደረሱ ህመም፣ የጡንቻ መሸማቀቅ ካጋጠመዎ ወይም እንደ ማዘር ካደረገዎት ያቁሙ።

እርምጃ፡- ቆመው ወይም ቀጥ ብለው ተቀምጠው የቀኝ አግርዎን እስከቻሉት ከፍ ያድርጉት። ዝቅ ያድርጉት ከዚያ ግራ አግርዎን ከፍ ያድርጉ።

የመዋኘት እንቅስቃሴ፡- ቆመው ወይም ቁጭ ብለው ሳሉ፣ እጅዎን ከፍ አድርገው እየዋኙ እንዳሉ ሁሉ ወደፊት በክብ ቅርጽ ያንቀሳቅሱ።

ግድግዳ መግፋት፡- በጥቂቱ ወደ ፊት ዘንበል ብለው በትከሻዎ ትክክል ባዶ ግድግዳ ላይ እጆችዎን ያስቀምጡ። አግሮችዎን በመሬቱ ላይ አሳርፈው ሰውነትዎን ወደ ግድግዳው በቀስታ ያስጠጉ። እጆችዎ ቀጥ እስኪሉ ድረስ ራስዎን ወደ ኋላ ይግፉ።

ስለ NCECE ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፡- ece.hsdm.harvard.edu
ስለ ጤና ማዕከላት መረጃ ለማግኘት፡- bit.ly/HRSA-Health-Centers

ይህ እትም በዩናይትድ ስቴትስ የጤና መምሪያ እና በሰብዓዊ አገልግሎቶች (HHS) የጤና ኃብቶች እና አገልግሎቶች አስተዳደር (HRSA) ድጋፍ የሚደረግለት በድምሩ የ\$137,347 የገንዘብ አገዛዝ አካል ነው። በዚህ ድጋፍ መንግሥታዊ ካልሆኑ ድርጅቶች የሚገኝ አገዛዝ ዐ መቶ ያለው ነው። የዚህ ጽሑፍ ይዘቶች ጸሐፊውን የሚመለከቱ ሲሆን፣ የጤና ኃብቶች እና አገልግሎቶች አስተዳደር (HRSA) እና የጤና መምሪያ እና በሰብዓዊ አገልግሎቶች (HHS) እንዲሁም የዩናይትድ ስቴትስን መንግሥት አቋም አይወክልም። ለተጨማሪ መረጃ፣ እባክዎን HRSA.gov ይጎብኙ።

