

Pag-ehersisyo Habang Tumatanda Ka: Isang Pantulong Para sa Mas Matatandang Pasyente

Ang ehersisyo ay tumutulong upang manatiling malusog ang iyong katawan at isipan. Karamihan sa mga adulto na higit sa 65 taong gulang ay dapat maging aktibo sa kabuuang 150 minuto bawat linggo, o mga 20 minuto bawat araw. Ngunit hindi kailangang kompletuhin sa isang pagkakataon ang mga minutong iyon! Ang maiikling aktibidad tulad ng paghahardin, pagyo-yoga, mga gawaing bahay, o paglalakad upang bisitahin ang isang kapitbahay ay makakatulong sa pagdaragdag sa iyong lingguhang tunguhin. Kahit 2 araw lamang sa isang linggo, dapat mo ring subukan ang mga ehersisyong gumagamit ng kagamitan o bodyweight upang sanayin ang lahat ng iyong pangunahing kalamnan.

Makakatulong ang araw-araw na paggalaw ng iyong katawan sa pagbuo ng iyong lakas, balanse, at kakayahang umunat. Makakatulong din ito para manatili kang malusog nang mas matagal dahil nakontrol ang mga malalang kondisyon tulad ng diabetes. Mahalagang makahanap ka ng mga ehersisyong gusto mo. Mayroong mga opsyon para sa lahat! Ang inyong lokal na sentrong pangkalusugan ay makakatulong para malaman mo kung anong mga programa mayroon sa inyong komunidad o humanap ng ligtas na plano ng ehersisyo na angkop sa mga pangangailangan mo.

Ang ehersisyo ay makatutulong sa iyo na:



Hindi aasa ng tulong ng iba nang mas matagal

Mapasigla ang iyong saloobin



Mabawasan ang panganib na magkaroon ka ng diabetes at sakit sa puso

Mapanatiling malakas ang iyong mga kalamnan at buto



Mapababa ang presyon ng iyong dugo

Mapanatili ang mahusay na balanse



Mga Dapat Tandaan:

Kaligtasan muna: Tingnan ang paligid ng silid o labas ng lugar na iyong kinaroroonan upang matiyak na ligtas ang pagsisimula ng ehersisyo.

Maging komportable: Magsuot ng mga damit na magpapagaan sa paggalaw mo at sapatos na susuporta sa iyong mga paa.

Magsimula nang mabagal: Subukan ang isang aktibidad sa loob ng 10 minuto, 2 beses sa isang araw. Dagdagan ito habang nagiging kumportable ka na! Makakatulong ang mga ehersisyong gumagamit ng upuan para palakasin ka.

Mga paghinto para uminom ng tubig: Uminom ng tubig bago, habang, at pagkatapos ng ehersisyo.

Karagdagang suporta: Kung kailangan mo ito, humawak sa isang upuan, counter, o walker para sa balanse.

Iunat ito: Ang banayad na paggalaw tulad ng yoga o tai chi ay makakatulong upang ma-relaks ang iyong mga kalamnan at isipan.

Pag-eehersisyo sa Bahay:

Subukan ang alinman sa galaw na nakalista sa ibaba nang 20 beses, at tingnan kung ano ang mararamdaman mo. Kung mahirap magsalita habang nag-eehersisyo, pwede kang magdahan-dahan! TUMIGIL kung makaramdam ka ng pananakit ng dibdib, pamumulikat ng kalamnan, o pagkahilo.

Nagmamartsang mga binti: Pagtayo o pag-upo nang tuwid, itaas ang iyong kanang tuhod nang mataas hangga't kaya mo. Ibaba ito, pagkatapos itaas ang iyong kaliwang binti.

Lumalangoy na mga braso: Habang nakatayo o nakaupo, itaas ang iyong mga braso at igalaw ang mga ito nang pasulong na parang lumalangoy ka.

Mga pagdiin-angat (push-up) sa pader: Bahagyang sumandal ng paharap at ilagay ang iyong mga kamay sa isang bakanteng pader sa lebel ng balikat. Panatilihin ang iyong mga paa sa sahig habang dahan-dahan mong dinadala ang iyong katawan patungo sa dingding. Dahan-dahang itulak ang iyong sarili pabalik upang maging matuwid ang iyong mga braso.

Matuto pa tungkol sa NCECE: ece.hsdm.harvard.edu

Alamin ang tungkol sa mga sentrong pangkalusugan: bit.ly/HRSA-Health-Centers

Sinusuportahan ang publikasyong ito ng Health Resources and Services Administration (HRSA) ng U.S. Department of Health and Human Services (HHS) bilang bahagi ng isang parangal na may kabuuang \$137,347 na 0 porsyentong pinondohan ng mga non-governmental na mapagkukunan. Ang mga nilalaman ay nagmula sa (mga) may-akda at hindi ito kumakatawan sa mga opisyal na pananaw, o pag-endorso, ng HRSA, HHS, o ng Gobyerno ng U.S. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang HRSA.gov.

