

Tập thể dục trong khi quý vị đang già đi: Nguồn hỗ trợ các bệnh nhân cao tuổi

Tập thể dục giữ cơ thể và tinh thần của quý vị khỏe mạnh. Hầu hết những người trưởng thành trên 65 tuổi nên vận động tổng cộng 150 phút mỗi tuần, hoặc khoảng 20 phút mỗi ngày. Nhưng thời lượng ấy không cần phải diễn ra ngay một lúc! Những hoạt động nhỏ như làm vườn, tập yoga, làm việc nhà, hoặc tản bộ đến thăm hàng xóm gộp lại cũng có thể đạt được mục tiêu hàng tuần của quý vị. Ít nhất 2 ngày một tuần, quý vị cũng nên cố gắng tập thể dục với các dụng cụ hoặc các bài tập vận dụng trọng lượng cơ thể để kích hoạt tất cả các nhóm cơ chính.

Vận động hàng ngày có thể giúp quý vị tăng cường thể lực, sự cân bằng, và dẻo dai. Nó cũng có thể giúp quý vị sống khỏe mạnh lâu hơn bằng cách kiểm soát các chứng bệnh kinh niên như bệnh tiểu đường. Điều quan trọng là tìm ra các môn thể dục mà quý vị yêu thích. Có nhiều lựa chọn cho mỗi người chúng ta! Bác sĩ của quý vị ở trung tâm y tế địa phương có thể giúp tìm hiểu về các chương trình có sẵn trong cộng đồng của quý vị hoặc lập một kế hoạch tập thể dục an toàn phù hợp với nhu cầu của quý vị.

Tập thể dục có thể giúp quý vị:



Sống tự lập lâu hơn

Làm tâm trạng tốt hơn



Giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và bệnh tim

Giữ cho cơ và xương chắc khỏe



Hạ huyết áp thấp xuống

Giữ thăng bằng tốt



Những điều cần ghi nhớ:

An toàn là trên hết: Quan sát xung quanh căn phòng hoặc khu vực ngoài trời nơi quý vị đang đứng để đảm bảo an toàn trước khi bắt đầu bài thể dục.

Tạo cảm giác thoải mái: Chọn trang phục cho phép quý vị chuyển động dễ dàng và giày hỗ trợ bàn chân.

Bắt đầu chậm rãi: Thử một hoạt động trong 10 phút, 2 lần mỗi ngày. Tăng thêm lên khi quý vị cảm thấy thoải mái! Các bài tập với ghế có thể giúp quý vị tăng cường thể lực.

Nghỉ ngơi, tiếp nước: Hãy uống nước trước, trong, và sau khi tập thể dục.

Hỗ trợ bổ sung: Nếu cần, hãy vịn vào ghế, kệ bếp, hoặc khung tập đi để giữ thăng bằng.

Giãn cơ: Những động tác nhẹ như yoga hoặc thái cực quyền có thể giúp quý vị thư giãn cả cơ bắp và tâm trí.

Tập thể dục tại nhà:

Thử tập bất kỳ động tác nào dưới đây 20 lần, và xem thử quý vị cảm thấy thế nào. Nếu cảm thấy khó nói chuyện trong khi tập, có lẽ quý vị cần tập chậm lại! DỪNG TẬP nếu quý vị bị đau ngực, chuột rút, hoặc cảm thấy chóng mặt.

Động tác Nâng chân (Marching legs): Đứng hoặc ngồi thẳng, nhấc đầu gối phải lên cao nhất có thể. Hạ đầu gối phải xuống, sau đó nhấc chân trái lên.

Động tác Xoay tay (Swimming arms): Trong khi đứng hoặc ngồi, giơ cánh tay lên cao và xoay từ trước ra sau như thể quý vị đang bơi.

Động tác Chống đẩy dựa tường (Wall push-ups): Hơi ngả người về phía trước và đặt tay phẳng lên tường ở mức ngang vai. Trụ chân vững trên sàn trong khi dần dần vươn người về phía tường. Nhẹ nhàng đẩy cơ thể về lại tư thế ban đầu sao cho cánh tay duỗi thẳng.

[Tìm hiểu thêm về NCECE: ece.hsds.harvard.edu](http://ece.hsds.harvard.edu)

[Tìm hiểu về các trung tâm y tế: bit.ly/HRSA-Health-Centers](http://bit.ly/HRSA-Health-Centers)

Ấn phẩm này do Cơ quan Quản trị Dịch vụ và Nguồn lực Y tế (Health Resources and Services Administration, viết tắt là HRSA) thuộc Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services, viết tắt là HHS) tài trợ từ một phần của giải thưởng tổng trị giá \$137.347 và hoàn toàn không sử dụng các nguồn quỹ phi chính phủ. Nội dung là do (các) tác giả biên soạn và không nhất thiết thể hiện quan điểm chính thức hay sự tán thành của HRSA, HHS, hoặc Chính phủ Hoa Kỳ. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập HRSA.gov.

