

COTAVIC 已经设立了一个叫“随心所欲，保持活跃”的鼓励年长的人们更加积极地参加体育锻炼的项目。这个项目主要是为那些现在没有按要求在他们繁忙的生活中每天从事 30 分钟的体育锻炼但是又想从事这样的锻炼的年长成人而设的。

有健康问题并不意味着您不能保持身体上的活跃。增加体育锻炼可以促进身心健康。如果您在开展锻炼前不太确定，您可以咨询您的医生或者医务人员。

在澳大利亚，不够活跃仅次于吸烟，是导致身体不健康的主要原因。可是，答案很简单。只需要每天进行 30 分钟的适度体育锻炼就可以让您的身心健康获得改善。

变得更活跃能让您获益良多。

您会有成就感。您将会有更多的精力，晚上睡得更香，还有您的压力会减轻。当您感觉更好的时候，您会更享受您的生活和更好的把握各种社会机遇。

保持活跃可以成为全家的事情，社会的事情，或者是您自己一个人的时候喜欢做的事情。跟其他人一起，可能让您有更大的动力，站起来踏出开始的第一步。

关键信息

1. 任何的体育锻炼总比不锻炼好
2. 从事您喜欢的事情
3. 跟一位朋友一起保持活跃
4. 慢慢开始，设定一个目标，还有逐渐增加活动量



为什么您要保持身体活跃呢？

体育锻炼让您感觉更加强壮和更有活力。跟您的家人或者朋友一起锻炼是一种乐趣。锻炼也可以增强您的健康：

- 有助您进行日常的活动，例如上楼梯、离开坐着的椅子、提买来的东西或者拿着一杯咖啡，以保持或者改善体能和独立生活能力
- 减缓压力和焦虑、提高注意力、增进自信和精神健康
- 通过强健骨骼、肌肉和关节的活动来控制体重和减低因为摔倒而受伤的风险
- 减低患心脏病、高血压、2 型糖尿病、中风和一些癌症的风险。

有什么阻碍您进行体育锻炼吗？

想一想有些什么原因导致您没有保持身体活跃。然后想出一些方法跨越这些障碍。

您有没有跟您自己说过下面的话？

我已经很长时间没有锻炼过了。

解决方法：选择一些您喜欢做的事情。很多人都发现步行能帮助他们开始活动起来。在您意识到之前，您已经每天都在从事着比以前更多的活动了。

我没有时间

解决方法：刚开始的时候，只从事 10 分钟，一星期做 2 天。在休息的时候，走一下路。听着您喜欢的音乐，在您的起居室跳舞。这些加在一起都算数的。

锻炼太贵了。

解决方法：您不一定要参加健康俱乐部或者买昂贵的器材。和您的孙子玩玩或者跟您的狗一起轻快地走走，10 分钟或者更长的时间。

开始的时候只从事您能够做的，然后想办法去从事更多的活动。

如果您有一段时间没有活跃过，慢慢地开始。先每天走 10 分钟，接着慢慢增长时间。过了几周或者几个月后，增加您的活动——时间更长和更加频繁。在整个过程中要奖励您自己。

对每个人来说，都要保持安全和避免受伤

体育锻炼通常对于每个人来说都是安全的。比起身体不健康的人，身体健康的人更不容易受伤。积极锻炼增强健康的好处，比起可能受伤，是利远远大于弊的。不参加锻炼对您的健康绝对没有好处。

我应该从事那种活动呢？

有四种活动，可以让您保持健康

- 健身（有氧运动）
- 力量或者抵抗训练
- 柔韧性活动
- 平衡性活动。



力量训练，就如“活得更长久活得更强健”提供的活动一样，将会帮助您重获和（或者）保持强健的骨骼和肌肉，让您保持独立和活跃。

如需更多信息：

- “随心所欲，保持活跃”同辈教育座谈——联系维州 COTA, 电话是 9654 4443
- COTA 的信息服务——长者信息 1300 13 50 90
- 访问维州 COTA 的网站- <http://www.cotavic.org.au/programs-events/>
- 积极面对年老网络-<http://www.activeageingnetwork.org.au/Pages/default.aspx>
- 您当地政府的娱乐或者悠闲活动部门
- 您当地社区的医疗中心

由维州州政府支持

