

COTAVIC đang triển khai chương trình “ Năng Động Theo Cách Của Mình” để khuyến khích người cao niên năng vận động thể lực nhiều hơn. Chương trình này chủ yếu dành cho các bậc cao niên hiện không có được 30 phút mỗi ngày trong cuộc sống bận rộn để hoạt động thể lực, nhưng đang tìm cách để làm như vậy

Việc một ai đó đang có vấn đề về sức khỏe, không có nghĩa là người đó không thể hoạt động thể lực được. Bất kỳ một sự gia tăng nào về hoạt động thể lực cũng mang lại ích lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần. Hãy xem xét và nói chuyện với bác sĩ gia đình hay một chuyên viên y tế nếu quý vị thấy không chắc chắn lắm trước khi bắt đầu.

Tại Úc, việc thiếu hoạt động thể lực được xếp hạng thứ hai sau hút thuốc lá, và là một nguyên nhân lớn gây bệnh tật. Và câu trả lời cho việc thiếu hoạt động thể lực rất đơn giản. Tất cả chỉ là việc dành ra 30 phút mỗi ngày để vận động thể lực vừa sức như một thói quen để giúp cải tiến sức khỏe và sự an lạc.

Quý vị đạt được nhiều điều khi trở nên hoạt động.

Được thành tựu là một điều đạt được. Quý vị sẽ thấy có thêm năng lượng, đêm ngủ khá hơn và giảm bớt mức độ căng thẳng. Và khi cảm thấy khá hơn, quý vị có thể vui hưởng cuộc sống thêm cũng như sẽ tạo thêm nhiều cơ hội xã giao khác nữa.

Việc năng hoạt động có thể là một việc của gia đình, của xã hội hay là những gì việc mà quý vị thích làm một mình. Việc cùng hoạt động với những người khác có thể giúp cho quý vị được tiếp thêm những gì cần để đứng lên và bắt đầu.

NHỮNG THÔNG ĐIỆP CHÍNH

1. Bất cứ hoạt động thể lực nào cũng đều tốt hơn là không làm gì cả
2. Làm những gì quý vị thấy thích
3. Hoạt động cùng với bạn bè
4. Bắt đầu một cách chậm rãi, đặt ra mục tiêu cần đạt và tăng dần hoạt động của quý vị



Tại sao quý vị cần hoạt động thể lực?

Hoạt động thể lực làm cho quý vị thấy mạnh hơn và thấy mình sinh động hơn. Đó cũng là một cách sống vui với gia đình bạn bè. Hoạt động thể lực giúp cải thiện sức khỏe của quý vị như:

- Duy trì và cải thiện chức năng cơ thể và việc sống độc lập thông qua sinh hoạt hàng ngày như việc đi bộ leo thang lầu, đứng lên khỏi ghế, xách giỏ mua sắm hay làm một tách cà phê
- Giảm căng thẳng và lo lắng, tăng sức tập trung, lòng tự tin và sức khỏe tinh thần
- Kiểm soát trọng lượng cơ thể qua việc tạo cho xương cốt, cơ bắp và khớp xương cử động được khỏe chắc, cũng như làm giảm thiểu rủi ro bị thương tật do té ngã
- Giảm nguy cơ bị các chứng bệnh về tim mạch, cao huyết áp, tiểu đường loại 2, tai biến mạch máu não và một số bệnh ung thư.

COTA VICTORIA

4th Floor, Block Arcade
98 Elizabeth Street
Melbourne VIC 3000

www.cotavic.org.au
cotavic@cotavic.org.au

P: 61 3 9654 4443
F: 61 3 9654 4456



Quý vị có những trở ngại, phải không ?

Nghĩ về những nguyên nhân khiến quý vị thiếu hoạt động thể lực. Sau đó hãy nghĩ đến những cách giúp quý vị vượt qua để năng vận động.

Quý vị hãy tự nói với chính mình . . . ?

Tôi đã không hoạt động một lúc lâu rồi. Cách giải quyết: Chọn những điều quý vị thích làm. Nhiều người thấy đi bộ giúp họ để tạo khởi đầu. Quý vị sẽ làm thêm mỗi ngày, trước khi nhận biết được.

Tôi không có thời gian. Cách giải quyết: Lúc bắt đầu chỉ tập 10 phút, 2 – 3 ngày một tuần. Đi bộ trong giờ nghỉ. Khiêu vũ trong phòng khách với âm nhạc mà mình yêu thích. Những điều này sẽ giúp tăng thêm.

Tốn kém quá. Cách giải quyết: Quý vị không cần phải tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao hay mua sắm dụng cụ tập luyện mắc tiền. Chơi đùa với cháu chắt hay dẫn chó đi tản bộ nhanh từ 10 phút hay lâu hơn một chút.

Bắt đầu hoạt động với điều mình có thể làm rồi tìm cách làm hơn như thế nữa. Nếu quý vị đã không hoạt động trong một thời gian dài, khi bắt đầu lại quý vị hãy làm một cách chậm rãi. Đi bộ 10 phút mỗi ngày rồi từ từ tăng dần thời gian lâu hơn. Sau nhiều tuần hay tháng, tăng dần mức độ các sinh hoạt - giữ sinh hoạt này cho thường xuyên và lâu dài. Tưởng thưởng cho bản thân trong suốt quá trình làm như vậy.

Dành cho mọi người: Giữ an toàn và tránh chấn thương

Nói chung, việc vận động thể lực là an toàn đối với mọi người. Người có thể chất khỏe mạnh ít khi bị chấn thương hơn là người có thể lực kém. Lợi ích về sức khỏe mà quý vị có được khi hoạt động sẽ lớn hơn nhiều so với việc bị thương khi hoạt động. Việc thiếu hoạt động chần chẫn sẽ không tốt cho sức khỏe của quý vị.

Quý vị nên có những hoạt động gì?

Có 4 loại hoạt động cần có để giúp cho quý vị được khỏe mạnh:

- Tập luyện giúp tăng tuần hoàn hô hấp
- Tập luyện sức cơ hay tập có sức cản
- Tập luyện cho sự dẻo dai sức bền và
- Tập luyện giữ thăng bằng.

Hoạt động tập tăng cường sức cơ, được dùng trong chương trình Living Longer Living Stronger™ (Sống Lâu Hơn , Sống Khỏe Hơn), sẽ giúp cho quý vị lấy lại được/ hay duy trì được sức mạnh xương cốt và cơ bắp mà quý vị cần có để sống độc lập và năng động.

Muốn biết thêm tin tức

- Nói chuyện ‘Năng Động Theo Cách Của Mình’ “Be Active Your Way” – liên lạc COTA Vic, ĐT: 9654 4443
- Dịch vụ thông tin của COTA – Thông Tin Cao niên 1300 13 50 90
- Vào trang mạng COTA VIC – <http://www.cotavvic.org.au/programs-events/>
- Câu lạc bộ sinh hoạt/ giải trí của hội đồng thành phố địa phương
- Trung tâm y tế cộng đồng địa phương
- Mạng lưới Người Cao Niên Năng Động – <http://www.activeageingnetwork.org.au/Pages/default.aspx>

Nhà Bảo trợ

