

# كن نشطاً جسمانياً

هل تعلم أن واحداً من كل ٣ أشخاص فوق سن الخامسة والستين سيسقط مرة واحدة على الأقل خلال الاثني عشر شهراً القادمة؟

يغلب أن يكون توازن الأشخاص غير النشطاء أو غير اللائقين بدنياً ضعيفاً وأن تكون عضلاتهم أضعف، ويمكن أن يكونوا غير ثابتين عند المشي.

## بالإمكان تجنب السقطات

قم بنشاط جسماني كل يوم. فمهما تكن سنك، ليكن هدفك القيام بثلاثين دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة ٥ مرات على الأقل في كل أسبوع.

إن التمارين والأنشطة التي تجعلك أقوى وتحسن توازنك تقلل أيضاً من إمكانية سقوطك. من الأمثلة على ذلك "تاي شي" وتدريب القوى وبرامج التمارين الجماعية التي تشمل تحسين التوازن وتقوية العضلات.

قد تكون بحاجة لإحالة من طبيب لبعض الأنشطة المعرضة.

إن كونك نشطاً جسمانياً يزيد من إمكانية العيش بصحة واستقلالية.



للمزيد من المعلومات حول برامج أسلوب المعيشة الصحي للنشطاء البالغين أكثر من ٥٠ عاماً، أو عن كيفية تجنب السقطات، تفقد الموقع [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au) أو اتصل بوحدة الترويج الصحي لمنطقة رايد أو الساحل الأوسط.

هاتف: 1800 059 561



Health  
Northern Sydney  
Local Health District



Health  
Central Coast  
Local Health District