

4. ශරීර සමබරතාවය පුහුණු කරන්න.

- සතියකට දින 2ක් පහත සඳහන් ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.
 - නර්තනය
 - තායි චී වැනි ශාරීරික අභ්‍යාස
- ඔබ ශාරීරික ව්‍යායාම්වල නොයෙදෙන කෙනෙකු නම් ආරම්භයේ දී සරල ව්‍යායාම් වල යෙදීම සුදුසුවේ.
- වරකට මිනිත්තු 10ක් ව්‍යායාමයේ යෙදීම හොඳ ආරම්භයකි.
- ක්‍රමයෙන් ව්‍යායාම්වල යෙදෙන කාලය වැඩි කරන්න.
- ව්‍යායාම් සඳහා ඔබගේ වයස බඩාවක් නොවේ. ප්‍රමාද නොවන්න. අදම ආරම්භ කරන්න.



ශ්‍රී ලංකා වෘද්ධ වෛද්‍ය සංගමය
Sri Lanka Association of
Geriatric Medicine

ක්‍රියාශීලීබව තුළින් නිරෝගී වැඩිහිටි දිවියක්...

අභිමානවත් රජන වියක් උදෙසා...



ශ්‍රී ලංකා වෘද්ධ වෛද්‍ය විද්‍යා සංගමය



ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ වාසි

- සෞඛ්‍යමත් දිවියකට මග පාදයි.
- සුව නින්දක් ලබා දෙයි.
- ශරීරයේ බර පාලනය කිරීමට හැකි වෙයි.
- ප්‍රබෝධමත් මනසක් ලබා දෙයි.
- මානසික ආතතිය දුරු කරයි.
- ජීවිතයේ සතුට හා තෘප්තිමත් බව වැඩි කරයි.

ශාරීරික ව්‍යායාම්

- ඔබගේ හෘදය සහ මනස නිරෝගී කරයි.
- ඔබේ මස් පිඬු, අස්ථි සහ හන්දි ශක්තිමත් කරයි.
- වයස්ගතවන විට ඔබ වැටීම් වලට ලක්වීමට ඇති අවදානම අඩු කරයි.
- සාමූහිකව කිරීම යෝග්‍යවෙයි. එයින් ඔබේ කායික, මානසික සහ සමාජීය සෞඛ්‍යය දියුණු වෙයි.

- පහත රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩු වෙයි.

දියවැඩියාව
 හෘද රෝග
 අධි රුධිර පීඩනය
 වැටීම්
 විශාදය
 ඩිමෙන්ෂියාව
 හන්දි සහ කොන්දේ වේදනාව
 පිළිකා (මහ බඩවැලේ සහ පියයුරුවල)

ඔබ කල යුත්තේ මොනවාද?

1. ක්‍රියාකාරී වන්න.

දවසකට මිනිත්තු 30 බැගින් සතියකට දවස් 3-5 ක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

- දිවීම
- ශාරීරික ක්‍රීඩා
- පඩි නැගීම
- ඇවිදීම
- බයිසිකල් පැදීම
- පිහිනීම
- ගෙවත්තේ වැඩ කිරීම

2. දවසේ වාඩි වී සිටින මුළු කාලය අඩු කරන්න.

- පුටුවේ වාඩි වී දිගු වේලාවක් රූපවාහිනිය නැරඹීමෙන් සහ පරිගණකය භාවිතයෙන් වළකින්න.
- විටින් විට නැගිට ක්‍රියාකාරී වීමෙන් එක දිනට වාඩි වී සිටීම හැකිතාක් දුරට අඩු කරන්න.

3. මස් පිඬු ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.

- සතියකට දින 2ක් පහත සඳහන් ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.
 - යෝගා
 - තමාට දැරිය හැකි තරමේ බරක් ඉසිලීම
 උදා: බැගයක් රැගෙන යාම