

ஆரோக்கியமான முதுமை அடைதல்  
தொகுப்பின் மூலம் உடற் செயல்பாட்டை  
அதிகரிக்கும் கையேடு



ஆய்வாளர்:

ந. உத்ராவதி

முதுகலை செவிலியர் இரண்டாம் ஆண்டு மாணவி

சமுதாய நல செவிலியர்

## முன்னுரை:-

முதுமை என்பது இயல்பான, காலம் சார்ந்த மாற்றம் பிறப்பு முதல் தொடங்கி வாழ்க்கை முழுவதும் ஏற்படும் மாற்றமாகும். வயது கடந்து செல்ல, பெரியவர்கள் உடல், உளவியல், பொருளாதார, ஆன்மீக மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகள் தொடர்பான பல சிக்கல்களை எதிர்கொள்கின்றனர் வெற்றிகரமான முதுமையானது ஒரு சுயமான செயல்முறையாகும், இதில் ஒவ்வொருவரும் தானாகவே ஆரோக்கியமான முறையை தமது விருப்பத்துடன் மாற்றியமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உலக சுகாதார அமைப்பு கணிப்பின்படி 60 வயதுமேற்பட்டவர்களின் விகிதம் உலக மக்கள் தொகையில் 2015 முதல் 2050 ம் ஆண்டில் 12 % முதல் 22% ஆக இரு மடங்கு அதிகரிக்கும் என்று தெரிவித்துள்ளது. வாழ்க்கை முறைகள், பழக்கவழக்கங்கள், உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சியை மாற்றியமைப்பதன் மூலமும், சுயமான செயல்பாடு மற்றும் சமூக ஆதரவைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதன் மூலம் முதுமையினால் ஏற்படும் மாற்றங்களை தாமதமாக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் இயலும் என்று பல ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன வெற்றிகரமான முதுமை என்பது முதுமையின் சிறந்த முடிவை அடைய நடத்தை செயல்முறையை மாற்றுவதைக் குறிக்கிறது.

### முதுமை வரையறை:

முதுமை என்பது ஒரு முற்போக்கான செயல்பாட்டு வீழ்ச்சி அல்லது வயதானவரின் உடலியல் செயல்பாட்டின் படிப்படியான சரிவு என்றும் வரையறுக்கப்படலாம், இதில் அறிவு சார்ந்த மந்தநிலையும் உள்ளடங்கும்

-பார்ட்ரிட்ஜ்

### ஆரோக்கியமான முதுமையடைதலின் பொருள்:

உலக சுகாதார அமைப்பு 2018 ஆம் ஆண்டில் வயதான மற்றும் உடல்நலம் பற்றிய குறிப்பு மற்றும் செயல் திட்டத்தை உருவாக்கியது. ஆரோக்கியமான முதுமைக்கு தன்னை அர்ப்பணிதல் என்பது முதியோரின் வயதான மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான ஐந்து மூலோபாய திட்டங்களில் ஒன்றாகும். வாழ்நாள் சுகாதாரப் படிக்கம், சுற்றுச்சூழல், சமூக ஆதரவு அமைப்பு மற்றும் உணர்ச்சி கண்ணோட்டத்தால் ஆரோக்கியமான மற்றும் சுறுசுறுப்பான முதுமைகுரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

உலக சுகாதார அமைப்பின் வரையறைப்படி நம்முடைய முதியவர்களை பொருத்தமான உடல் செயல்பாடு, ஆரோக்கியமான உணவு, ஆல்கஹால் மற்றும் புகைபிடிப்பதை தவிர்ப்பதால் செயல்பாட்டு நிலையை ஊக்குவிக்கவும், ஆயுட்காலம் அதிகரிக்கவும் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தவும் இயலும்.

**முதுமையடையும்போது ஏற்படும் பொதுவான மாற்றங்கள்:**

- உடல் மாற்றங்கள்
- உளவியல் மற்றும் மனம் சார்ந்த மாற்றங்கள்
- சமூகவியல் மாற்றங்கள்
- ஆன்மீக மாற்றங்கள்

**ஆரோக்கியமான முதுமையை அடைய ஊக்குவிக்கும் முறைகள்:**

வயதானவர்களுக்கு உடல் நலன் தேவைக்காக கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்

- நல்ல ஊட்டச்சத்து தேவை
- உடற்பயிற்சியின் தேவை
- பொருளாதார பாதுகாப்பு
- சுயம்சார்ந்து வாழ்வதற்கான தேவை
- தோஷமை தேவை
- நோக்கமுள்ளமுள்ள செயல்பாடு

**ஆரோக்கியமான முதுமையடைதலின் தொகுப்பு:**

வயதானவர்களின் செயல்பாட்டு நிலையை மேம்படுத்துவதற்காக வல்லுனர்களின் உதவியுடன் ஆராய்ச்சியாளரால் உருவாக்கப்பட்டமற்றும் செயல்படுத்தப்பட்ட கட்டமைக்கப்பட்ட தொகுப்பு. இந்த தொகுப்பின் உள்ளடக்கத்தில் வலிமை மற்றும் சமநிலை உடல்பயிற்சிகள், ஊட்டச்சத்து தேவைகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் ஆகியவை அடங்கும். அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளின் செயல்பாட்டு

நிலையை மேம்படுத்துவதற்கும், பெரியவர்களிடையே அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் இந்த தொகுப்பு மிக அவசியம்.

### ஆரோக்கியமான வயதான தொகுப்பின் கூறுகள்

- எளிய தினசரி பயிற்சிகள்
- ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளல் பற்றி அறிவுறுத்தல்கள்
- வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

### முதியோருக்கான எளிய தினசரி பயிற்சிகள்:

செயல்பாட்டு நிலையை மேம்படுத்துவதற்கும் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்கும் வயதானவர்கள் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடல் சமநிலையை மேம்படுத்துவதற்கும், நல்வாழ்வை நிலைநிறுத்துவதற்கும் சமநிலை மற்றும் வலுப்படுத்தும் உடற்பயிற்சியை உள்ளடக்கிய பயிற்சிகள் அவசியம்.

- நோக்கம்: தசை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் சமநிலை உடற்பயிற்சி எலும்பு அடர்த்தியை மேம்படுத்தவும், கீழே விழுவதற்கான அபாயத்தை குறைக்கவும் உதவுகிறது.
- உடற்பயிற்சிகள் எந்த வயதிலும் நம் உடல் சமநிலை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துகின்றன மேலும்60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இவைமிகவும் அவசியமானது.

- நீண்ட காலத்திற்கு சீரான உடற்பயிற்சி செய்வது உடல் சமநிலையையும் வலிமையையும் பராமரிக்க தசைகளில் உள்ள புரோபிரியோசெப்டரைத் தூண்ட உதவுகிறது, இது அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளில் செயல்பாட்டு நிலையை மேம்படுத்துகிறது.
- முதியவர்களிடையே வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதில் உடற்பயிற்சிகள் சாதகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

### சிறப்பு வழிமுறைகள்:

- ஒரு நாளைக்கு காலை அல்லது மாலையில் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் சமநிலை மற்றும் வலுப்படுத்தும் உடற்பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.
- தொடர்ச்சியான 4 வாரங்களுக்கு தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் அவசியம் மற்றும் அவர்களின் வாழ்நாள் முழுவதும் இப்பயிற்சியை தொடரலாம்.
- பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது மூச்சைப் பிடிக்கக்கூடாது.
- நீங்கள் தலைச்சுற்றல் மற்றும் கடினமாக உணரும்போது, உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- இந்த பயிற்சிகளை குடும்ப உறுப்பினர்கள் முன்னிலையில் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- வசதியான இடத்தில் மெதுவாகவும் சீராகவும் பயிற்சி செய்யுங்கள். உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது வேகமான அசைவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- தடுமாற்றத்தை தடுக்க பயிற்சி செய்வதற்கு சுவர் அல்லது நாற்காலி அல்லது நிலையான பொருளைப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.

**சமநிலைப்படுத்துதல் மற்றும் பலப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிபடிகள்:**

**முழங்கால் நீட்டிப்பு பயிற்சி:**

இந்த உடற்பயிற்சி தொடை மற்றும் கால் தசைகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது

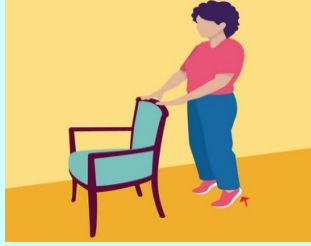


- ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்துகொண்டு உங்கள் பாதங்கள் தரையில் பதியுமாறு வைக்கவும்.
- பங்கேற்பாளர் ஆதரவுக்காக இருக்கையின் பக்கங்களை பிடிக்க முடியும்.

- முடிங்கால் நேராக இருக்குமாறு ஒரு காலை தரையில் இருந்து உயர்த்துங்கள்.
- சில விநாடிகள் ஒரே நிலையில் இருங்கள்.
- தரையில் இரு கால்களையும் கொண்டு சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பவும்
- மற்றொரு காலிலும் இம்மாதிரி செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் ஐந்து முறை செய்யவும்.

### கணுக்கால் உயர்த்தும் பயிற்சி:

- கணுக்கால் மற்றும் கன்று தசையை பலப்படுத்தும்
- ஸ்திரத்தன்மைக்கு நாற்காலியின் பின்புறத்தை உங்கள் கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.



- குதிகாலை தரையிலிருந்து மெதுவாக உயர்த்தி கால் பெருவிரல்களின் மேல் உங்கள் எடையை தாங்கவும்.
- இப்பயிற்சி மெதுவாகவும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட விதத்திலும் இருக்க வேண்டும்.
- இதுபோன்று ஐந்து முறை செய்யவும்.



## சுவர் உந்தும் பயிற்சி:

மேல் உடல், தோள்கள் மற்றும் மாarpை வலுப்படுத்த உதவும். ஓய்வு நேரத்திலும் இந்த பயிற்சியை நீங்கள் செய்யலாம்.



- ஒரு சுவரை எதிர்கொள்ளுங்கள், தோள்பட்டை, கையின் நீளத்தை விட சற்று பின்புறமாக நின்று, அடி அகலம் தவிர.
- உங்கள் உடலை முன்னோக்கி சாய்ந்து, உங்கள் உள்ளங்கைகளை சுவருக்கு எதிராக தோள்பட்டை உயரத்திலும் தோள்பட்டையிலும் தட்டையாக வைக்கவும்.
- உங்கள் முழங்கைகளை வளைத்து, மெதுவாக, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட இயக்கத்தில் சுவரை நோக்கி உங்கள் மேல் உடலைத் தாழ்த்தும்போது மெதுவாக சுவாசிக்கவும். உங்கள் கால்களை தரையில் தட்டையாக வைக்கவும்.
- இந்நிலையை 1 விநாடிக்கு நீடிக்கவும்

- உங்கள் முடிங்கைகளை நேராக இருக்கும் வரை உங்களை பின்னுக்குத் தள்ளி மெதுவாக சுவாசத்தை வெயளியே விடுங்கள்.
- 10-15 முறை செய்யவும்
- ஓய்வு எடுத்த பின்னர் 10-15 முறை மீண்டும் செய்யவும்.

### குதிகால் மற்றும் கால்விரல் நடைபயிற்சி :

பல அன்றாட வேலைகளுக்கு உடல் சமநிலை மிகவும் முக்கியம்.

- உங்கள் ஒரு காலின் குதிகால் மற்றொரு காலின் விரல்களுக்குக்கு முன்னால் வைக்கவும். உங்கள் ஒரு காலின் குதிகால் மற்றொரு காலின் விரல்கள் ஒன்றையொன்று தொட வேண்டும்
- உங்களுக்கு முன்னால் ஒரு புள்ளியைத் தேர்வுசெய்து சீராக நடக்க அவற்றை கவனம் செலுத்துங்கள்.
- உங்கள் ஒரு குதிகால் மற்ற பாதத்தின் கால் விரல்கள் முன் வைக்கவும்.
- 20 தடவைகள் தொடரவும்.
- நீங்கள் நிலை தடுமாறுவதாக உணர்ந்தால், ஒரு சுவர், நாற்காலி அல்லது ஒரு நபரின் அருகில் உடற்பயிற்சி செய்ய முயற்சிக்கவும்.

### பக்கவாட்டில் கால் உயர்த்துதல்:

- ஸ்திரத்தன்மைக்கு உங்கள் இரு கைகளையும் நாற்காலியின் பின்புறத்தை பிடித்துக்கொள்ளவும்.

- உங்கள் இடது காலை முடிந்தவரை பக்கமவாட்டில் உயர்த்தவும்.
- உங்கள் முதுகு மற்றும் இடுப்பை நேராக வைக்கவும்.



- தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புக.
- இதுபோன்று உங்கள் வலது காலையும் முடிந்தவரை பக்கமாக உயர்த்தவும்.
- ஒவ்வொரு காலையும் ஐந்து முறை உயர்த்தி குறைக்கவும்.

### ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளல் பற்றிய குறிப்புகள்:

- வைட்டமின்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கான பலவகையான பழங்கள்
- வைட்டமின்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கான பல்வேறு வகையான காய்கறிகள்
- புரதங்களுக்கான இறைச்சி அல்லது பயறு
- கால்சியம் சத்திற்கான பால்,பால்பொருட்கள் மற்றும் கீரை வகைகள்

- போதுமான அளவு தினசரி தண்ணீர் உட்கொள்ளல். 2-3 லிட்டர்.

ஊட்டச்சத்துக்கள்	பயன்கள்	உணவு வகைகள்
ஓமேகா - 3 கொழுப்பு அமிலங்கள்	இருதய நோய்க்கான அபாயத்தைக் குறைக்குறது	ஆலிவ் விதைகள், வாதுமை கொட்டை, மீன்வகைகள் 
கால்சியம்	எலும்புகளை பாதுகாக்கும் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது	பால் ,பால் பொருட்கள் மற்றும் கீரை வகைகள் 
பொட்டா சியம்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• எலும்புகளை வலுவாக்கும்</li> <li>• மன அழுத்தத்தின் எதிரி</li> <li>• உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.</li> </ul>	வாழைப்பழம், இளநீர், ஆரஞ்சு, திராட்சை மற்றும் உலர் பழங்கள் 
ஊட்டச்சத்துக்கள்	பயன்கள்	உணவு வகைகள்
மெக்னீசியம்	நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் இருதய	உலர் பழங்கள், பச்சை காய்கறிகள்,

	செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும்	தானியங்கள் மற்றும் கீரை வகைகள். 
நார்ச்சத்து	இது செரிமானம் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்திற்கு உதவுகிறது.	பழம், கீரை மற்றும் காய்கறி வகைகள். 
வைட்டமின் B12	இரத்த அணுக்கள் மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.	பயறு வகைகள் ,ஈரல் ,இறைச்சி, மற்றும் உமி நீக்கப்படாத அரிசி வகைகள் 
வைட்டமின் D	<ul style="list-style-type: none"> <li>எலும்பின் அடர்த்தியை பராமரிக்கும்</li> <li>கால்சியம் உட்கிரகிக்க உதவுகிறது.</li> <li>எலும்பு தேய்மானத்தைத் தடுக்கிறது.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>சூரிய ஒளி</li> <li>பால் வகைகள்.</li> <li>மீன் வகைகள்.</li> </ul> 

## முதியவர்களுக்கான உணவு குறிப்புகள்:-

- உணவில் அதிகப்படியான உப்பின் அளவை குறைக்கவும்.
- அளவிற்கு அதிகமான சர்க்கரைஉட்கொள்ளுதலை தவிர்க்கவும்.
- உடலில் நீர்ச்சத்தின் அளவை சீராக வைத்திருக்கவும்.
- சிறு இடைவெளியில் சிறிதளவு உணவுகளை அடிக்கடி எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- நாள்முழுதும் தண்ணீரை சிறிது சிறிதாக குடிக்கவும்
- கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை தவிர்த்தல் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு பொருட்களை தவிர்க்கவும்.

## முதியர்வளுக்கு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை நடைமுறை மாற்றங்கள்: -

- மது அருந்தலை தவிர்க்கவும்.
- புகைப்பிடித்தலை தவிர்க்கவும்.
- வெப்பத்தின் தாக்கத்தை தவிர்த்தல் மற்றும் சரும பாதுகாப்பு களிம்புகளை பயன்படுத்துதல்
- முறையான பல் பராமரிப்பு
- முறையான உடல் நல பரிசோதனை மற்றும் நோய் தடுப்பு முறைகளை பின்பற்றுதல்

- போதுமான உறக்கம் மற்றும் முறையான உறக்கம்
- சமுதாய நடவடிக்கைகள் மற்றும் சக குழுக்களுடன் இணைந்து செயல்படுதல்.

### ஆரோக்கியமாக முதுமையடையும் தொகுப்பின் பயன்பாடுகள்:-

ஆரோக்கியமாக முதுமையடையும் தொகுப்பு முதியவர் களுக்கான எளிய தினசரி உடற் பற்சிகள், ஊட்டச்சத்து குறிப்புகள், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை நடைமுறை மாற்றங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது.

- உடற்பயிற்சி தினசரி வேலைகளுக்கு தேவையான ஆற்றல் மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்தும். (உ. தா) படி ஏறுதல் மற்றும் இறங்குதல்
- ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் மலச்சிக்கலை சீர்ப்படுத்துகிறது.
- உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்தவும் மற்றம் மேம்படுத்தவும் உதவுகிறது.
- உங்கள் முதிர்வடையும் தன்மையை தாமதப்படுத்துகிறது.
- உங்கள் முதிர்வு காலத்தை மகிழ்ச்சியாக்குகிறது.
- உங்கள் மன நிலையை மேன்மைப்படுத்தி மன அழுத்தம், மன உலைச்சல் மற்றும் பதட்டத்தைக் குறைக்கிறது.
- காயங்கள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

- தினசரி வேலைகள் செய்வதை எளிமையாக்குகிறது

முடிவுரை:

அன்றாட வாழ்வின் செயல்பாடுகளில் செயல்பாட்டு திறனை மேம்படுத்துவதற்கும், சார்பு நிலையைக் குறைப்பதற்கும் பல்வேறு நடவடிக்கைகள் குறித்து சமூக சுகாதார செவிலியர் புலனாய்வாளர் அளித்த தகவல்களை முதியவர்கள் பயன்படுத்த வேண்டும்வரும் முன் ". காப்பதே சிறந்தது".



# நன்றி