

ஜூலை 2023



செய்திமடல் மகிழ்ச்சி மிகுந்த முதியோர்கள்

கடுவல முதியோருக்கான வீழ்ச்சி தடுப்பு உடற்பயிற்சி



முதியோர் குழாத்துடன் சிறுவர் சாரணர் மற்றும் MOH ஊழியர்கள்

பின்னணி

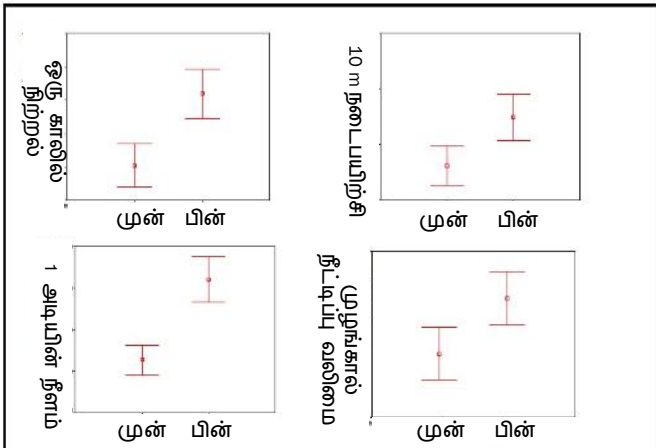
அரகாவா கோர்பான் கலிஸ்தெனிக்ஸ் என்பது டோக்கியோ மெட்ரோபொலிட்டன் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் ஜப்பானின் டோக்கியோவில் உள்ள அரகாவா வார்டு ஆகியவற்றுடன் இணைந்து உருவாக்கப்பட்ட முதியோர்களுக்கான பராமரிப்பு தடுப்புக்கான தனித்துவமான உடற்பயிற்சி திட்டமாகும். அரகாவா கோர்பான் கலிஸ்தெனிக்ஸ் இன் இலக்கு, வீழ்ச்சியைத் தடுப்பதற்கும் ஒட்டுமொத்த உடல் நலனை மேம்படுத்துவதற்கும் வலுவான, நிலையான உடலைப் பராமரிப்பதாகும். இந்த திட்டம், தசைத்தொகுதி மைய, கீழ் உடல் மற்றும் மேல் உடலை வலுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்தும் தொடர்ச்சியான மென்மையான பயிற்சிகளை ஒருங்கிணைக்கிறது. இந்த பயிற்சிகள் சமநிலை, ஒருங்கிணைப்பு, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் தசை உரனை மேம்படுத்தவும், நிலைத்தன்மையை வலுப்படுத்தவும், வீழ்ச்சியின் அபாயத்தை குறைக்கவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

சமூகத்தில் முதியோர் சேவையின் திறன் மேம்பாட்டிற்கான JICA திட்டத்தின் (ProCEES) முன்னோடி தளங்களில் ஒன்றான கடுவலயின், MOH அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பொது சுகாதார வைத்தியரான Dr.லமாஹேவகே சமீந்த நிரோஷன் சில்வா, கடந்த அக்டோபர் 2022 இல் ஜப்பானில் நிகழ்ந்த அரகாவா கோர்பான் பயிற்சி அமர்வில் கலந்து அதை பயின்றார்.

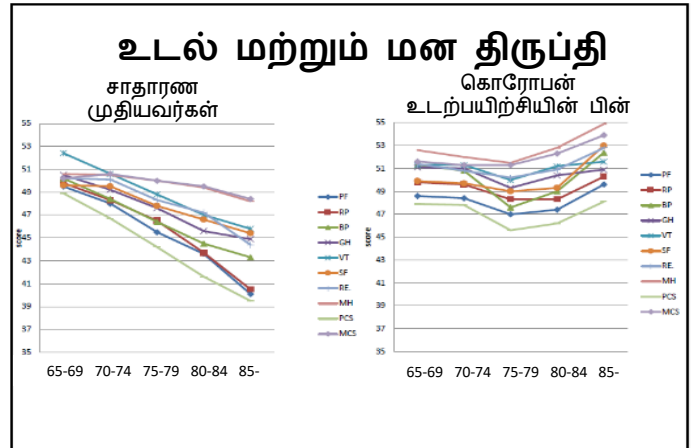
மீண்டும் இலங்கைக்கு வந்த பின்னர், கடுவலயில் இத்திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தி விரிவுபடுத்த Dr.நிரோஷன் முயற்சிகளை மேற்கொண்டுள்ளார். கடுவல MOH அலுவலகத்தில் தனது சக ஊழியரான, தலைமை உடற்பயிற்சி பயிற்சியாளரான திரு. சசன் நாலக பெரேராவுடன் கானொளி மற்றும் யூடியூப் மூலம் கூடுதல் விவரங்களைக் கற்றுக்கொண்ட அவர், சமூகத்தில் பல உடற்பயிற்சி அமர்வுகளை நடத்தத் தொடங்கினார். Dr.நிரோஷன், மார்ச் 2023 முதல் இதனை செயல்படுத்துவதற்காக இளைஞர் தன்னார்வலர்கள், லயன்ஸ் கிளப் மற்றும் சாரணர்கள் போன்ற இளைஞர் குழுவுடன் தொடர்புகொண்டு ஒத்துழைத்துள்ளார். இந்த கட்டுரை ஏப்ரல் மாதம் மாலபேயில் நடந்த நடவடிக்கையை உதாரணமாக அறிமுகப்படுத்துகிறது.

நெடுவரிசை: அரகாவா கொரோபன் கலிஸ்தெனிக்ஸ் செயல்திறனுக்கான சான்று

கொரோபன் உடற்பயிற்சி முதியவர்களிடையே உடற் செயற்பாடு, வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது என்பதற்கான சான்றுகள் உள்ளன.



கொரோபன் கலிஸ்தெனிக்ஸ் 4 மாதங்கள் உடல் செயல்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது



உடற்பயிற்சி திட்டத்தில் பங்கேற்பாளர்கள் அதிக உடல் மற்றும் மன திருப்தியை வெளிப்படுத்தினர்

✓ உடற்பயிற்சி திட்டத்தின் நோக்கங்கள்

அரகாவா கொர்பான் கலிஸ்தெனிக்ஸ்க்கு பின்னால் உள்ள தத்துவம், வீழ்ச்சியைத் தடுக்கவும், முதியோரின் ஒட்டுமொத்த உடல் நலனை மேம்படுத்தவும் வலுவான மற்றும் நிலையான உடலைப் பராமரிப்பது அவசியம் என்ற கருத்தை மையமாகக் கொண்டதாகும். இத்திட்டம் குறிப்பிட்ட தசைக் தொகுதியை மையப்படுத்திய மென்மையான பயிற்சிகளின் வரிசையை ஒருங்கிணைக்கிறது. மையப்புள்ளிகள், கீழ் உடல் மற்றும் மேல் உடலை வலுப்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. இப்பயிற்சிகள் சமநிலை, ஒருங்கிணைப்பு, நெகிழ்வுத்தன்மை, தசை தொகுதியை மேம்படுத்தவும், நிலைத்தன்மையை மேம்படுத்தவும், வீழ்ச்சியின் அபாயத்தை குறைக்கவும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.



முதியோர்களுக்கான உடற்பயிற்சி

☞ முக்கிய அம்சங்கள்

ஒட்டுமொத்த செயற்றிறன்

வழமையான பயிற்சியின் மூலம்,

- சிறந்த சுயவுணர்வு மற்றும் உடல் தொடர்பான விழிப்புணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
- அவர்களின் அவதானம், எதிர்வினை நேரம் மற்றும் சுற்றுப்புறங்களைப் பற்றிய ஒட்டுமொத்த விழிப்புணர்வை மேம்படுத்துகிறது.
- நெகிழ்வுத்தன்மை, கூட்டு இயக்கம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவற்றை மேம்படுத்துகிறது.
- நிலைத்தன்மையை மேம்படுத்துதலுடன் அன்றாட நடவடிக்கைகளை எளிதாகச் செய்யும் திறனை மேம்படுத்துதல்.
- இதனால் விழுதலுக்கான வாய்ப்பு குறைகிறது.

சமநிலை மேம்பாடு



இப் பயிற்சிகளில் ஒற்றைக் காலில் நின்றல், குதிகால் முதல் கால் வரை நடைபயிற்சி மற்றும் எடை மாற்றுதல் ஆகியவை அடங்கும், இது சமநிலையை வலுப்படுத்துகிறது.

தசைகளை வலுப்படுத்தல்



தசைகளை வலுப்படுத்துவது நிலைத்தன்மையை பராமரிக்கவும் வீழ்ச்சியைத் தடுக்கவும் முக்கியமானது. குந்துதல், கால்களை உயர்த்துதல், கை சுருட்டுதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் உடல் வலிமையை அதிகரிக்க உதவுகின்றன.

ஒருங்கிணைப்பு, நெகிழ்வுத்தன்மை



உடற்பயிற்சிகள் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட இயக்கங்களை அடைதல், நீட்டுதல், செயல்படுத்துதல் என்பன இதிலடங்கும்.

மனம்-உடல் இணைப்பு



பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் சுவாசம், தோரணை மற்றும் அசைவுகளில் கவனம் செலுத்த ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். இது ஒரு வலுவான மனம்-உடல் தொடர்பை வளர்க்கிறது.

✓ உடல் சமநிலைத்தன்மை திறன்பட செயற்பட...

- வாரத்தில் குறைந்தது இரண்டு நாட்கள், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை உடற்பயிற்சி செய்தல் பயனுள்ளதாக அமையும்.
- கலிஸ்தெனிக்ஸ் செய்வதற்கு முன், நீட்சி போன்ற சில லேசான தயார்ப்படுத்தல் பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நிலைக்கும், வலுவூட்டப்பட வேண்டிய தசைகளைப் பற்றி அறிந்து, உங்கள் உடலை நகர்த்துங்கள்.



முத்த பங்கேற்பாளர்கள்

✓ ஒருங்கமைப்பாளர்களின் கருத்துக்கள்



முதியவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சியை அறிமுகப்படுத்துவது, நமது வயதான மக்கள்தொகையில் ஆரோக்கியமான ஆயுட்காலத்தை மேம்படுத்த தேசியத் தேவையாக மாறியுள்ளது. சமூகத்தில் ஏற்கனவே உள்ள மனித மற்றும் பொருள் வளங்களைப் பயன்படுத்தி இலங்கையில் இதனை இலகுவாகச் செய்ய முடியும்.

- Dr. நிரோஷன் சில்வா (MOH - கடுவெல)



பெற்றோர் குழுவின் உதவியுடன் திருமதி சுரங்கி ஏற்பாடு செய்த நிகழ்ச்சியில் மூத்த மற்றும் இளைய சிறார்கள் பலர் கலந்து கொண்டு தங்கள் சேவைகளை வழங்கினர். முதியோர்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கில் பாடசாலை அதிபர் திரு. சிசிர குணரத்னவின் முழுமையான அறிவுறுத்தலின் பேரில் சாரணர் சமூக பராமரிப்பு சேவைத் திட்டமாக இது வெற்றிகரமாக நடத்தப்பட்டது.

- திருமதி.சுரங்கி சில்வா மாலபே ஆண்கள் பாடசாலை



சிறுவர் சாரணர், மாலபே பாடசாலை



“அரகாவா கொரோபன் கலிஸ்தெனிக்ஸ்” இனது அறிமுகம், இது உடல் நலனைத் தொடர பெரியவர்களை ஊக்கமடையச் செய்யும் என்று நான் நம்புகிறேன்.



- திரு.க.கன் பெரேரா, தலைமை பயிற்சியாளர் MOH கடுவெல



எமது முதியோர் குழுவிற்காக இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை ஏற்பாடு செய்தமைக்காக மாலபே சிறுவர் பாடசாலையில் உள்ள சிறுவர் சாரணர் சங்கத்தின் சார்பாக நன்றியினை தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

- சதுனு பிம்பிசார சிறுவர் சாரணர் தலைவர், ஆண்கள் பாடசாலை மாலபே

பங்கேற்பாளர்களிடமிருந்து செய்திகள்



நான் கீழ்வாதத்தால் (Osteoarthritis) பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். என்னால் என் கைகளை எளிதில் அசைக்க முடியாது, அதனால் உணர்வின்மை உள்ளது. இந்த பயிற்சிகளை செய்த பிறகு நான் ஒரு நிம்மதியை உணர்ந்தேன்.

- திருமதி. சோமா ஹிரிபிட்டிய



எனக்கு இப்போது 60 வயதாகிறது. எனக்கு 10 வருடங்களாக நீரிழிவு நோய் உள்ளது. மருந்து சாப்பிட்டாலும் களைப்பாக உணர்கிறேன். இதனால் என்னால் சரியாக வேலை செய்ய முடியவில்லை. ஆனால் இந்த பயிற்சிகளை முடித்த பிறகு, நான் நன்றாக உணர்ந்தேன்.

- திருமதி எஸ்.பத்மினி



நான் என் இளமைப் பருவத்தில் பாடி பில்லராக இருந்தேன். இப்போது வயதாகிவிட்டாலும், இந்தப் பயிற்சி என் வாழ்க்கையில் 10 வருடங்கள் பின்னோக்கி அழைத்துச் சென்றது. இன்று இங்கு கலந்து கொண்டதில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

- முதியோர் சங்கத்தின் தலைவர்



சமூகத்தில் ஒரு வயதான பிரஜை என்ற வகையில், இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டத்திற்காக நான் மிகவும் நன்றியுள்ளவனாக இருப்பதோடு, முதியோர்களான எமக்கு இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு இந்த வாய்ப்பை வழங்கியமைக்காக மாலபே ஆண் பாடசாலை மற்றும் கடுவெல MOH ஆகியோருக்கு நன்றி கூறுகின்றேன்.

- முத்த குடிமகன்

உங்கள் சமூகத்தில் நல்ல செயல்பாட்டை அனுப்பவும்

jica.procees@gmail.com

இளைஞர்கள், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் நிறுவகம், சுகாதார அமைச்சு முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் மகளிர், சிறுவர் அலுவலகம் மற்றும் சமூகவலுப்படுத்துகை அமைச்சு.

ஜப்பான் சர்வதேச ஒத்துழைப்பு நிறுவனம் (JICA)

சமூகத்தில் முதியோர் சேவையின் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான திட்டம்

திட்ட அலுவலகம்

முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் (NSE),

முகவரி: தொகுதி D, 2வது மாடி, செத்சிரிபாய நிலை (II), பத்தரமுல்ல, கொழும்பு

மின்னஞ்சல்: jica.procees@gmail.com

