

# 積極鍛煉身體

您知道嗎？過了65歲的人，每三人就有一人在12個月當中至少摔倒一次。

不活動或者不健壯的人，平衡能力通常比較差，肌肉力量比較弱，走路時步伐可能不太穩。

## 摔倒 是可以避免的



請您每天都參加活動。無論年齡多大，每天爭取做至少30分鐘中等強度的體育活動，每週至少五次。

凡是能夠增強體質、提高平衡能力的活動，都能降低摔倒的危險。這些運動包括太極拳、力量訓練，以及包含平衡力和肌肉鍛煉的各種集體鍛煉項目。

有些活動您或許可以參加，但需要通過醫生介紹。

經常參加活動，您就有更大的希望過上健康、自由的生活。

### 更多資訊

有關50歲以上身體鍛煉或健康生活計劃，或者如何避免摔倒，請訪問 [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au)，或者打電話到中央海岸或Ryde保健促進機構。

電話：1800 059 561