



CƠ THỂ KHỎE MẠNH. NÃO BỘ KHỎE MẠNH.

Não bộ thay đổi khi quý vị già đi là một điều vô cùng bình thường. Hoạt động thể chất thường xuyên có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm giảm nguy cơ mất trí nhớ và lú lẫn. Từ đó có thể:

- Giúp quý vị suy nghĩ tốt hơn
- Cải thiện chất lượng giấc ngủ và giúp chìm vào giấc ngủ nhanh hơn
- Cải thiện cảm giác hạnh phúc của quý vị
- Giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm
- Giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và chứng mất trí nhớ liên quan

Tất cả các loại hình và số lượng hoạt động thể chất đều giúp ích cho sức khỏe của người cao tuổi. Để đạt lợi ích sức khỏe tối đa, người cao tuổi nên thực hiện cả ba hoạt động sau:



ÍT NHẤT 150 PHÚT MỖI TUẦN

Một hoạt động nào đó khiến tim quý vị đập mạnh như đi bộ nhanh hoặc khiêu vũ



ÍT NHẤT HAI NGÀY MỘT TUẦN

Một hoạt động nào đó giúp phát triển cơ bắp như làm vườn hoặc sử dụng dây tập thể dục



Một hoạt động nào đó để cải thiện khả năng giữ thăng bằng như đi bằng gót chân lần đầu ngón chân hoặc đứng bằng một chân

Để Biết Thêm Thông Tin

Về Hoạt Động Thể Chất

- **Hướng Dẫn Hoạt Động Thể Chất cho Người Mỹ** https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- **Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh – Hoạt Động Thể Chất** <https://www.cdc.gov/physicalactivity>

Về Sức Khỏe Não Bộ

- **Chương Trình Bệnh Alzheimer và Lão Hóa Khỏe Mạnh của CDC** <https://www.cdc.gov/aging>
- **Chương Trình Lão Hóa Khỏe Mạnh thuộc Hiệp Hội Quản Lý Bệnh Mãn Tính Quốc Gia** <https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Hiệp Hội Bệnh Alzheimer** <https://www.alz.org>

Dự án Lồng Ghép Thông Điệp về Bệnh Alzheimer vào các Chương Trình Bệnh Mãn tính được Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (HHS) hỗ trợ trong khuôn khổ giải thưởng hỗ trợ tài chính với tổng trị giá 500.000 USD do CDC/HHS tài trợ 100%. Nội dung thuộc về (các) tác giả và không thể hiện quan điểm chính thức cũng như sự xác nhận của CDC/HHS hoặc Chính Phủ Hoa Kỳ.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.



U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

Nhãn hiệu "CDC" thuộc sở hữu của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ và đã được cho phép sử dụng. Việc sử dụng logo này không đồng nghĩa với việc HHS hoặc CDC xác nhận bất kỳ sản phẩm, dịch vụ hoặc doanh nghiệp cụ thể nào.

