



MALUSOG NA KATAWAN.

MALUSOG NA UTAK.

Karaniwan lang na magbago ang utak mo habang tumatanda ka. Maaaring magkaroon ng maraming benepisyo sa kalusugan ang regular na pisikal na aktibidad, kabilang ang pagpapababa ng panganib mo sa pagkawala ng memorya at pagkalito. Maaari nitong:

- Tulungan kang mag-isip nang mas mabuti
- Pabutihin ang kalidad ng pagtulog mo at tulungan kang makatulog nang mas mabilis
- Pabutihin ang mga pakiramdam ng kagalingan mo
- Bawasan ang mga sintomas ng pagkabalisa at depresyon
- Pababain ang panganib mo sa sakit na Alzheimer at mga kaugnay na dementia

Nakakatulong ang lahat ng anyo at dami ng pisikal na aktibidad para sa kalusugan ng mga matatanda. Para sa pinakamataas na benepisyo sa kalusugan, dapat gawin ng mga matatanda ang lahat ng tatlong aktibidad na ito:



HINDI BABABA SA 150 MINUTO SA ISANG LINGGO

Isang bagay na nagpapatibok ng puso mo tulad ng mabilis na paglalakad o pagsasayaw



NANG HINDI BABABA SA DALAWANG ARAW SA ISANG LINGGO

Isang bagay na bumubuo ng kalamnan tulad ng paghahardin o paggamit ng mga band na pang-ehersisyo



Isang bagay na magpapabuti ng balanse tulad ng paglalakad mula sa sakong hanggang sa dulo ng paa o pagtayo sa isang paa

Para sa Higit Pang Impormasyon

Tungkol sa Pisikal na Aktibidad

- **Mga Patnubay sa Pisikal na Aktibidad ng Mga Amerikano** https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- **Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas sa Sakit – Pisikal na Aktibidad**
<https://www.cdc.gov/physicalactivity>

Tungkol sa Kalusugan ng Utak

- **Sakit na Alzheimer ng CDC at Programa ng Malusog na Pagtanda**
<https://www.cdc.gov/aging>
- **Mga National Association of Chronic Disease Directors Mga Programa sa Malusog na Pagtanda**
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>

Sinusuportahan ng Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas ng Sakit ng Kagawaran ng Kalusugan at Mga Serbisyon Pantao ng U.S. (HHS) ang proyekto ng Pag-integrate sa Mga Mensahe ng Alzheimer sa Mga Programa sa Kronikong Sakit bilang bahagi ng isang gawad ng tulong pinansyal na may kabuuang \$500,000 na may 100 porsiyentong pinondohan ng CDC/HHS. Yaong sa (mga) may-akda ang mga nilalaman at hindi kinakailangang kumakatawan sa mga opisyal na pananaw ng, o isang pag-endorso, ng CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

