

பலவீனமான முதியோருக்கு உடல், மனநல செயல்திட்டம் தொடக்கம்

எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய மூத்த குடிமக்கள் மனரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் நலமாக தொடர்ந்து இருந்துவர உதவும் வகையில் ஒரு செயல்திட்டம் தொடங்கப்பட்டு இருக்கிறது.

சுவா சூ காங் ஃபெய் இயூ ஓய்வுபெற்றோர் நிலையத்தில் சில முதியவர்கள் அந்தச் செயல்திட்டத்தில் பங்கெடுத்துக்கொண்டனர்.

நினைவாற்றலைத் தூண்டும் வினையாட்டுகளில் ஈடுபடுவது, ஒரே இடத்தில் கால்களை மடித்து நீட்டி பயிற்சியில் ஈடுபடுவது போன்றவற்றில் அவர்கள் ஈடுபட்டார்கள்.

அந்தத் திட்டத்திற்கு 'உங்களுக்கான மகிழ்ச்சிகரமான வயது மூப்பு மேம்பாட்டுச் செயல் திட்டம்' என்று பெயர்.

இந்த மேம்பாட்டு செயல்திட்டம் இம்மாதம் அந்த ஓய்வுபெற்றோர் நிலையத்தில் தொடங்கப்பட்டது. 60க்கும் அதிக வயதுள்ள எளிதில் பாதிக்கக்கூடிய வாய்ப்புள்ள முதியவர்களுக்கு உதவுவது இத் திட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

இத்தகைய முதியோர் உடல் பலம் குன்றி காணப்படுவார்கள். அவ்வளவாக உடல் உழைப்பில் ஈடுபடமாட்டார்கள். மந்தமாக இருப்பார்கள் என்று நேற்று செய்தி யாளரிடம் பேசிய இணைப் பேராசிரியை ரேஷ்மா மெர்ச்சண்ட் தெரிவித்தார்.

எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய முதியவர்கள் உடலில் பொதுவாக



சுவா சூ காங் ஃபெய் இயூ ஓய்வுபெற்றோர் நிலையத்தில் முதியோருக்கு உடல், மனநல உதவி.

படம்: சாவ் பால்

தெம்பு இருக்காது. அவ்வளவாக அவர்கள் செயல்களில் ஈடுபடமாட்டார்கள். பலவீனமாக இருப்பார்கள். திடீர் திடீரென்று கீழே விழுந்து விடுவார்கள். அடிக்கடி மருத்துவ மனைகளில் அவர்களை அனுமதிக்க வேண்டியிருக்கும். செயல்பட முடியாத நிலை அவர்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும்.

நினைவாற்றலும் குறையும். திடீர் மரணமும் அவர்களுக்கு

வருவதுண்டு என்று அந்தப் பேராசிரியை விளக்கினார்.

சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக் கழகத்தின் யோங் லூ லின் மருத்துவ பள்ளியைச் சேர்ந்த ஒரு துறை தலைவியான பேராசிரியை ரேஷ்மா 1,051 முதியோர்களை உள்ளடக்கி ஓர் ஆய்வு நடத்தினார்.

அவர்களில் 6.2% எளிதில் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பது அந்த

ஆய்வு மூலமாக தெரியவந்தது. புதிதாக தொடங்கப்பட்டிருக்கும் மகிழ்ச்சிகரமான செயல்திட்டத்தில் கலந்துகொள்ளும் முதியவர்கள் சிறுசிறு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவார்கள். மனநல பயிற்சியிலும் ஈடுபடுவார்கள்.

அந்தத் திட்டம் இப்பொழுது சுவா சூ காங் நிலையத்தில் வாரம் இரண்டு தடவை நடப்பதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.