2023 ජූලි

8

ප්‍රීතිමත් වැඩිහිටියන් සඳහා පුවත් පත්‍රිකාව

ශරීරයේ අසමතුලිතතාවය හේතුවෙන් වැඩිහිටියන් වැටීම වැළැක්වීම සඳහා වූ අභ්‍යාසය- කඩුවෙල

වැඩිහිටි ප්‍රජාව සමඟ බාලදක්ෂයින් සහ MOH කාර්ය මණ්ඩලය

✔ පසුබිම

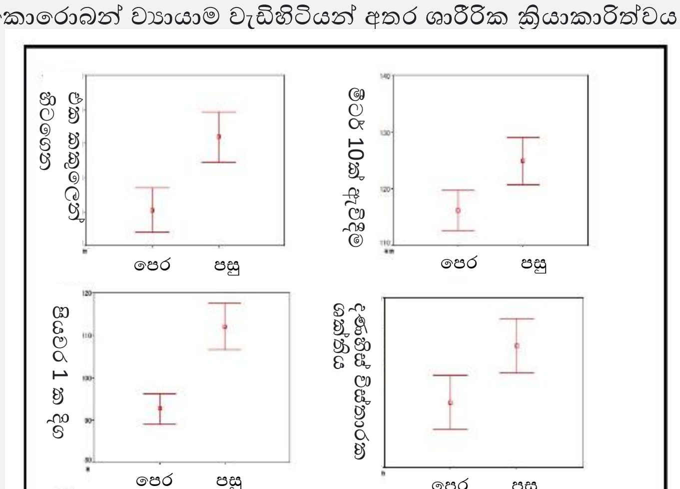
Arakawa Koroban Calisthenics යනු ටෝකියෝ මෙට්‍රොපොලිටන් විශ්ව විද්‍යාලය සහ ජපානයේ ටෝකියෝ හි අරකාවා වෝඩ් සමඟ සහයෝගීතාවයෙන් සංවර්ධනය කරන ලද වැඩිහිටියන් වැටීම් වලින් වැළැක්වීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති විශේෂ ව්‍යායාම වැඩසටහනකි. Arakawa Koroban Calisthenics හි අරමුණ වන්නේ වැටීම වැළැක්වීම සහ සමස්ත ශාරීරික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් සහ ස්ථාවර ශරීරයක් පවත්වා ගැනීමයි. සැහැල්ලු ව්‍යායාම මාලාවකින් සමන්විත වන මෙම වැඩසටහන තුලින් පහළ ශරීරය සහ ඉහළ ශරීරය ශක්තිමත් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇති අතර, මෙම අභ්‍යාස නිර්මාණය කර ඇත්තේ සමබරතාවය, සම්බන්ධීකරණය, නම්‍යශීලී බව සහ , ස්ථාවරත්වය , විවිධ ඉරියව් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආධාර වන මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම සහ වැටීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා ය.

(ProCEES) ප්‍රජාව තුල වැඩිහිටි සේවයේ ධාරිතාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වූ JICA ව්‍යාපෘතියේ නියමු අඩවියක් වන කඩුවෙලහි, මහජන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී කාර්යාලයේ සේවය කරන මහජන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී වෛද්‍ය ළමාහේවගේ චමින්ද නිරෝෂන් සිල්වා මහතා 2022 ඔක්තෝම්බර් මාසයේදී ජපානයේ පැවති පුහුණු සැසියට එක් වූ අතර එහිදී Arakawa Koroban Calisthenics ඉගෙන ගන්නා ලදී.

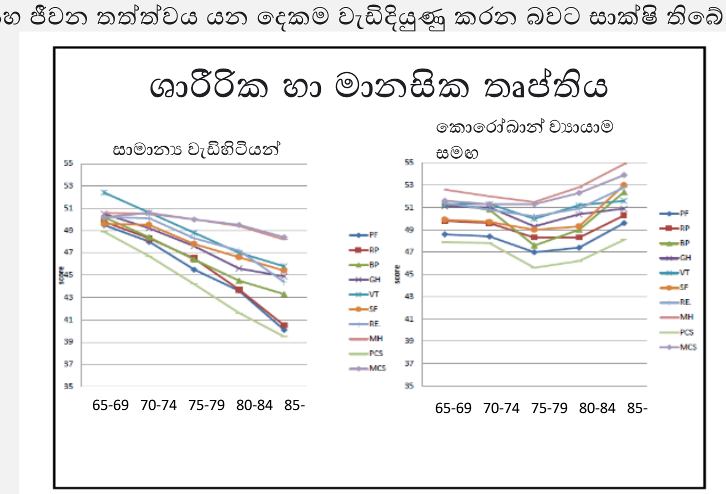
නැවත ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණීමෙන් පසු වෛද්‍ය නිරෝෂන් මෙම වැඩසටහන කඩුවෙල ප්‍රදේශයේදී හඳුන්වා දීමට සහ ව්‍යාප්ත කිරීමට උත්සාහ ගන්නා ලදී. වෛද්‍ය නිරෝෂන් මහතා විසින් තම සහය නිලධාරියෙකු වන කඩුවෙල සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්‍යාලයේ ප්‍රධාන පුහුණු කරුවකු වන කසුන් නාලක පෙරේරා මහතා සමග යූ ටියුබ් සහ වීඩියෝ භාවිතයෙන් තව දුරටත් මේ පිළිබඳව අධ්‍යනය කිරීමෙන් පසුව කඩුවෙල ප්‍රදේශයේ ස්ථාන කිහිපයක ව්‍යයාම සැසි පැවැත්වීම ආරම්භ කළ අතර මෙම වැඩසටහන වෛද්‍ය නිරෝෂන් මහතා විසින් 2023 මාර්තු මාසයේ සිට ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා මාලඹේ පිරිමි විද්‍යාලයෙහි බාලදක්ෂයින්, තරුණ ස්වේච්ඡා සේවකයන්, සිංහ සමාජය වැනි තරුණ කණ්ඩායම් සමඟ සම්බන්ධ වී සහයෝගීව කටයුතු කර ඇත. මෙම ලිපිය අප්‍රේල් මාසයේ මාලඹේ ප්‍රදේශයේ පැවති මෙම ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණයක් වේ.

තීරුව: Arakawa Koroban Calisthenics හි සඵලතාවය පිළිබඳ සාක්ෂි

කොරොබන් ව්‍යායාම වැඩිහිටියන් අතර ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය සහ ජීවන තත්ත්වය යන දෙකම වැඩිදියුණු කරන බවට සාක්ෂි තිබේ.



මාස 4 ක Koroban calisthenics භෞතික ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස්කම් වලට බලපායි



ව්‍යායාම වැඩසටහනට සහභාගී වූවන් ඉහළ කායික හා මානසික තෘප්තියක් පෙන්නුම් කළහ

Ref. Takumi Yamada, සෞඛ්‍ය විද්‍යා පීඨය, ටෝකියෝ මෙට්‍රොපොලිටන් විශ්වවිද්‍යාලය

ව්‍යායාම වැඩසටහනේ අරමුණු

Arakawa Koroban Calisthenics පිටුපස ඇති අදහස කේන්ද්‍රගත වී ඇත්තේ වැටීම වැළැක්වීම සහ වැඩිහිටියන්ගේ සමස්ත ශාරීරික යහපැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් සහ ස්ථාවර ශරීරයක් පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ යන අදහස මතය. මෙම වැඩසටහන විශේෂිත මාංශ පේශි වර්ග ඉලක්ක කරන සැහැල්ලු ව්‍යායාම මාලාවකින් සමන්විත වන අතර පහළ ශරීරය සහ ඉහළ ශරීරය ශක්තිමත් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. මෙම අභ්‍යාස සැලසුම් කර ඇත්තේ සමබරතාවය, සම්බන්ධීකරණය, නම්‍යශීලී බව සහ විවිධ ඉරියව් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආධාර වන මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම, ස්ථාවරත්වය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ වැටීමේ අවදානම අඩු කිරීම සඳහා ය.

වැඩිහිටියන් ව්‍යායාම කිරීම

මූලික ලක්ෂණ

සමස්ත කාර්යක්ෂමතාව

නිතිපතා පුහුණුවීමෙන්,

- වඩා හොඳ සමබරතාවයක් සහ ශරීරයේ ඉරියව් සහ චලනයන් පිළිබඳව ඇති දැනීම වර්ධනය වීම.
- ඔවුන්ගේ ඒකාග්‍රතාවය, ප්‍රතික්‍රියා කාලය සහ වටපිටාව පිළිබඳව අවබෝධය වැඩිදියුණු කිරීම.
- ඔවුන්ගේ නම්‍යශීලීත්වය, සන්ධි චලනය සහ සම්බන්ධීකරණය වැඩිදියුණු කිරීම.
- සමබරතාවය ඉහළනැංවීම සහ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු කිරීම.
- එමගින් වැටීමට ඇති සම්භාවිතාවය අඩු වීම.

සමබරතාවය වැඩිදියුණු කිරීම

මෙම ව්‍යායාමයේ තනි පාදයෙන් සිටගෙන සිටීම ඇතුළත් වේ. සමබරතාව ශක්තිමත් කරමින් විළුඹ සිට ඇඟිලි තුඩු දක්වා ඇවිදීම සහ බර මාරු කිරීම මෙහිදී සිදු කරයි.

මාංශපේශී ශක්තිමත් කිරීම

ස්ථායිතාවය පවත්වා ගැනීමට සහ වැටීම වළක්වා ගැනීමට මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. සිරුරේ ශක්තිය වැඩි කර ගැනීම සඳහා squats, Lunges, Calf raises, Arm curls වැනි ව්‍යායාම උපකාරී වේ.

සම්බන්ධීකරණය සහ නම්‍යශීලීතාවය

ශරීරයේ නම්‍යශීලී බව සහ සම්බන්ධීකරණය වැඩි දියුණු කරන චලනයන් වෙත ළඟා වීම, දිගු කිරීම මෙම ව්‍යායාම වලට ඇතුළත් වේ.

මනස සහ කය සම්බන්ධීකරණය

සහභාගිවන්නන්ට ඔවුන්ගේ හුස්ම ගැනීම, ඉරියව්ව සහ චලනයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට දිරිගන්වනු ලැබේ, එමෙන්ම මනස සහ ශරීරය අතර සම්බන්ධතාවයන් ශක්තිමත් කරයි.

Calisthenics හි ඵලදායිතාවය වැඩිදියුණු කිරීමට

- අවම වශයෙන් සතියකට දින දෙකක් සහ දිනකට දෙවරක් සිදු කරන විට ව්‍යායාම ඵලදායී වේ.
- calisthenics අභ්‍යාස කිරීමට පෙර ඇදීම වැනි සැහැල්ලු පෙර සූදානම් වීමේ අභ්‍යාස කිහිපයක් කරන්න.
- සෑම ඉරියව්වක් සඳහාම, ශක්තිමත් කළ යුතු මාංශ පේශි පිළිබඳව අවධානය යොමු කරමින් ඔබේ ශරීරය චලනය කරන්න.

වැඩිහිටි සහභාගිවන්නන්

සංවිධායකවරුන්ගෙන් පණිවුඩ

අපගේ වයස්ගත ජනගහනයේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආයු අපේක්ෂාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වැඩිහිටියන් සඳහා විශේෂයෙන් නිර්මාණය කර ඇති ව්‍යායාම හඳුන්වාදීම ජාතික අවශ්‍යතාවයක් බවට පත්ව ඇත. සමාජය තුළ දැනටමත් පවතින මානව හා ද්‍රව්‍යමය සම්පත් භාවිතා කරමින් ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙය පහසුවෙන් කළ හැකිය.

- වෛද්‍ය නිරෝශන් සිල්වා (MOH – කඩුවෙල)

සුරංගි මහත්මිය විසින් සංවිධානය කරන ලද මෙම වැඩසටහන සඳහා දෙමාපිය කමිටුවේද සහාය ඇතිව ජ්‍යෙෂ්ඨ සහ කනිෂ්ඨ සිසුන් රැසක් සහභාගී වී තම සේවාව ලබා දෙන ලදී. වැඩිහිටි සෞඛ්‍ය නංවාලීම සඳහා විද්‍යාලපති සිසිර ගුණරත්න මහතාගේ පූර්ණ උපදෙස් පරිදි පාසල් බාලදක්ෂ ප්‍රජා සත්කාර සේවා වැඩසටහනක් ලෙස එය සාර්ථකව පවත්වන ලදී.

-සුරංගි සිල්වා මහත්මිය -මාලඹේ බාලක පාසල

බාලදක්ෂයින් (මාලඹේ පාසල)

''Arakawa Koroban Calisthenics'' හඳුන්වා දෙමින්, එය ශාරීරික යහපැවැත්ම හඹා යාමට වැඩිහිටියන්ට පෙළඹවීමක් සහ දිරිගැන්වීමක් ලබා දෙනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

- කසුන් පෙරේරා මහතා, ප්‍රධාන පුහුණුකරු MOH කඩුවෙල

අපගේ වැඩිහිටි කමිටුව වෙනුවෙන් මෙම වැඩසටහන සංවිධානය කිරීම පිළිබඳව මාලඹේ පිරිමි විද්‍යාලයේ බාලදක්ෂ සංගමය වෙනුවෙන් මම ස්තූතිවන්ත වෙනවා.

- සඳුනු බිම්සර- පිරිමි බාලදක්ෂ සභාපති මාලඹේ බාලක පාසල

සහභාගි වූවන්ගෙන් ලැබුණු පණිවුඩ

මම ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් රෝගයෙන් පෙළෙනවා. මට මගේ දෑත් පහසුවෙන් චලනය කළ නොහැකි අතර ඒවායේ හිරිවැටීම ද සිදුවනවා. මෙම ව්‍යායාම කිරීමෙන් පසු මට සහනයක් දැනුනි.

-සෝමා හිරිපිටිය මහත්මිය

මට දැන් වයස අවුරුදු 60 යි. මට අවුරුදු 10ක් දියවැඩියාව තියෙනවා. බෙහෙත් ගත්තත් මට මහන්සියක් දැනෙනවා. ඒක නිසා මට හරියට වැඩ කරන්න බෑ. නමුත් මෙම ව්‍යායාම සිදුකිරීමෙන් පසු , මට පහසුවක් දනුනා.

- එස්. පද්මිණී මහත්මිය

මම තරුණ වියේදී කායවර්ධන ශිල්පියෙක්. දැන් වයසින් වැඩි නිසා මේ ව්‍යායාමය මගේ ජීවිතයේ වසර 10ක් ආපස්සට ගෙන ගියා. අද වැඩසටහන ගැන මම ගොඩක් සතුටු වෙනවා.

- වැඩිහිටි සමිති සභාපති

ප්‍රජාවේ වයෝවෘද්ධ පුරවැසියෙකු වශයෙන්, මෙම වැඩසටහන සඳහා මම බෙහෙවින් ස්තූතිවන්ත වන අතර, වැඩිහිටි අපට මෙම අභ්‍යාස කිරීමට මෙම අවස්ථාව ලබා දීම ගැන මාලඹේ පිරිමි විද්‍යාලයට සහ කඩුවෙල මහජන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරී කාර්යාලය වෙත ස්තූතිවන්ත වෙමි.

-වැඩිහිටි පුරවැසියෙක්

කරුණාකර ඔබේ ප්‍රජාව තුළ සිදු වන යහපත් ක්‍රියාකාරකම් jica.procees@gmail.com වෙත යවන්න

තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය, කාන්තා, ළමා කටයුතු හා සමාජ සවිබලගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය
ජපන් ජාත්‍යන්තර සහයෝගිතා නියෝජිතායතනයේ (JICA) ප්‍රජාව තුළ වැඩිහිටි සේවයේ ධාරිතාව වැඩි දියුණු කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය

Ministry of Health

ව්‍යාපෘති කාර්යාලය
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය (NSE),
ලිපිනය: D බ්ලොක්, 2 වන මහල, සෙත්සිරිපාය අදියර (II), බත්තරමුල්ල, කොළඹ
විද්‍යුත් තැපැල: jica.procees@gmail.com

JICA

ஜூலை 2023

8 செய்திமடல் மகிழ்ச்சி மிகுந்த முதியோர்கள்

கடுவெல முதியோருக்கான வீழ்ச்சி தடுப்பு உடற்பயிற்சி

முதியோர் குழாத்துடன் சிறுவர் சாரணர் மற்றும் MOH ஊழியர்கள்

✔ பின்னணி

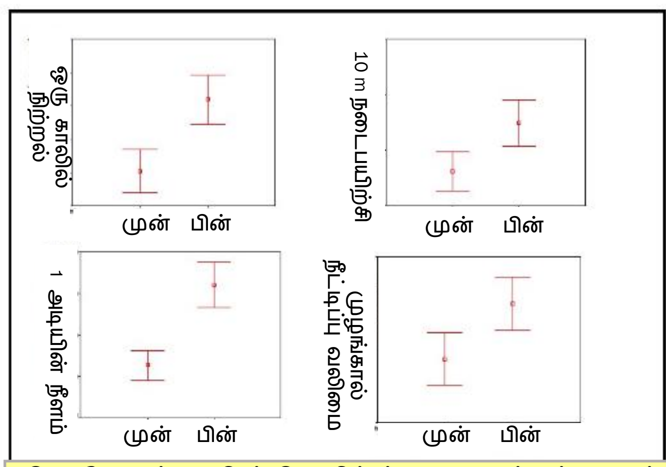
அரகாவா கோரபான் கலிஸ்தெனிக்ஸ் என்பது டோக்கியோ மெட்ரோபொலிட்டன் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் ஜப்பானின் டோக்கியோவில் உள்ள அரகாவா வார்டு ஆகியவற்றுடன் இணைந்து உருவாக்கப்பட்ட முதியோர்களுக்கான பராமரிப்பு தடுப்புக்கான தனித்துவமான உடற்பயிற்சி திட்டமாகும். அரகாவா கோரபான் கலிஸ்தெனிக்ஸ் இன் இலக்கு, வீழ்ச்சியைத் தடுப்பதற்கும் 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 கடுவெலயின், MOH அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பொது சுகாதார வைத்தியரான Dr.லமாஹேவகே சமிந்த நிரோஷன் சில்வா, கடந்த அக்டோபர் 2022 இல் ஜப்பானில் நிகழ்ந்த அரகாவா கோரபான் பயிற்சி அமர்வில் கலந்து அதை பயின்றார்.

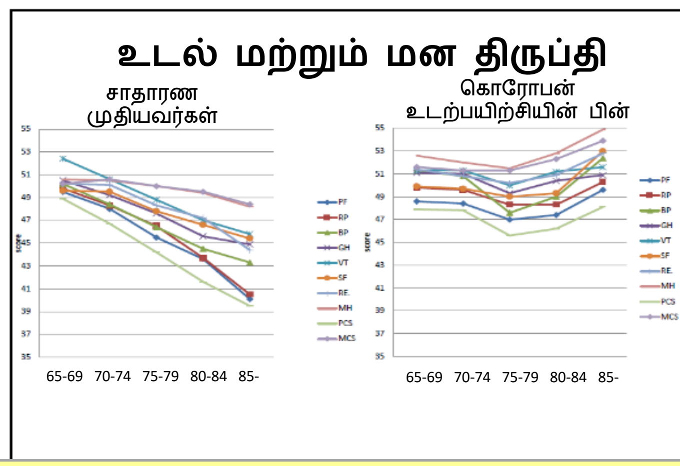
மீண்டும் இலங்கைக்கு வந்த பின்னர், கடுவெலயில் இத்திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தி விரிவுபடுத்த Dr.நிரோஷன் முயற்சிகளை மேற்கொண்டுள்ளார். கடுவெல MOH அலுவலகத்தில் தனது சக ஊழியரான, தலைமை உடற்பயிற்சி பயிற்சியாளரான திரு. கசுன் நாலக பெரேராவுடன் காணொளி மற்றும் யூடியூப் மூலம் கூடுதல் விவரங்களைக் கற்றுக்கொண்ட அவர், சமூகத்தில் 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.

<u>நெடுவரிசை: அரகாவா கொரோபன் கலிஸ்தெனிக்ஸ் செயல்திறனுக்கான சான்று</u>

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

Ref. டகுமி யமடா, சுகாதார அறிவியல் பீடம், டோக்கியோ பெருநகரப் பல்கலைக்கழகம்

உடற்பயிற்சி திட்டத்தின் நோக்கங்கள்

அரகாவா கொரபான் 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 நிற்றல், 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 சமனிலைத்தன்மை 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.

மூத்த 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.கசுன் 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 பில்டராக 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.

- மூத்த குடிமகன்

உங்கள் சமூகத்தில் நல்ல செயல்பாட்டை அனுப்பவும்
jica.procees@gmail.com

இளைஞர்கள், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் நிறுவகம், சுகாதார அமைச்சு
முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம்மகளிர்,சிறுவர் அலுவல்கள் 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

Ministry of Health

July 2023

8 NEWSLETTER FOR HAPPY SENIORS

Fall Prevention Exercise for Elders in Kaduwela

Boy's Scouts and MOH staff with the elderly community

✔ Background

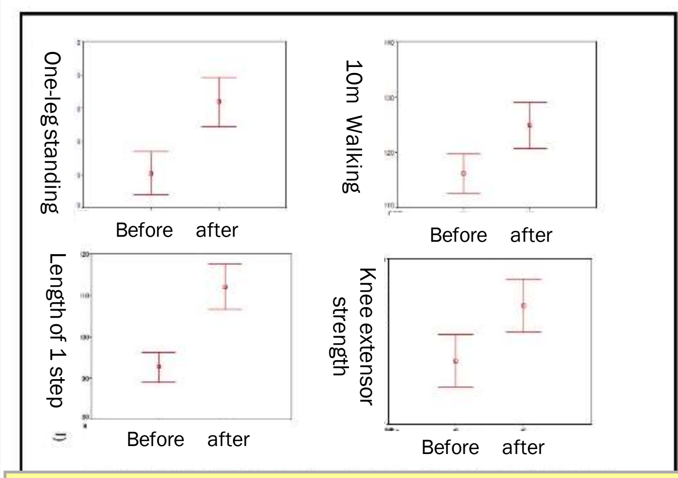
Arakawa Koroban Calisthenics is an unique exercise program of care prevention for elders developed by collaboration with the Tokyo Metropolitan University and Arakawa Ward, Tokyo, Japan. The philosophy of Arakawa Koroban Calisthenics is to maintain a strong and stable body for preventing falls and enhancing overall physical well-being. The program combines a series of gentle exercises focusing on strengthening the core, lower body, and upper body. These exercises are designed to improve balance, coordination, flexibility, and muscle tone, strengthen stability and reduce risk of falls.

Dr.Lamahewage Chaminda Niroshan Silva, Public Health Doctor working for MOH office in Kaduwela, which is one of the pilot site in the JICA Project for Capacity Enhancement of Elderly Service in the Community (ProCEES), joined the training session in Japan in October 2022 and learned Arakawa Koroban Calisthenics,

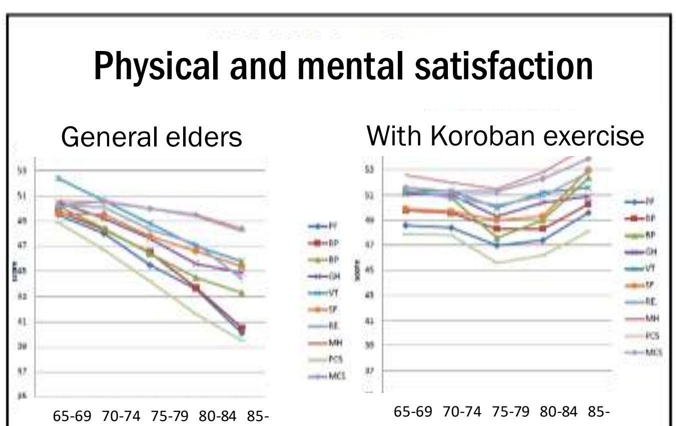
After coming back to Sri Lanka, Dr.Niroshan has made efforts to introduce and expand this program in Kaduwela. He has learned more details using video and YouTube with his colleague, Mr. Kasun Nalaka Perera, a master trainer of the exercise in the Kaduwela MOH office, and started to conduct the exercise session in several communities. Dr.Niroshan has communicated and collaborated with youth group such as youth volunteers, lions club and scouts of Boy's school Malabe for the implementation since March 2023. This article introduce activity in Malabe in April as an example.

Column: Evidence of effectiveness of Arakawa Koroban Calisthenics

There are evidences that Koroban exercise improve both physical function and quality of life among the elders.



Koroban calisthenics 4months effect changes in physical function



Participants of the exercise program showed higher level of physical and mental satisfaction.

Ref. Takumi Yamada, Faculty of Health Sciences, Tokyo Metropolitan University

Aims of the exercise program

The philosophy behind Arakawa Koroban Calisthenics is centred on the idea that maintaining a strong and stable body is essential for preventing falls and enhancing overall physical well-being for elders. The program combines a series of gentle exercises that target specific muscle groups, focusing on strengthening the core, lower body, and upper body. These exercises are designed to improve balance, coordination, flexibility, and muscle tone, promoting stability and reducing the risk of falls.

Elder's exercising

Key Features

Overall effectiveness

By regular practice,

- develop better proprioception and body awareness
- improve their concentration, reaction time, and overall awareness of their surroundings.
- enhance their flexibility, joint mobility, and coordination.
- enhance stability and improve the ability to perform daily activities with ease.
- thereby reducing the likelihood of falls.

Balance Enhancement

These exercises include single-leg stands, heel-to-toe walking, and weight shifting, which strengthen balance.

Strengthening Muscles

Strengthening muscles is crucial to maintain stability and prevent falls. Exercises such as squats, lunges, calf raises, and arm curls help to increase body strength.

Coordination and Flexibility

Exercises involve reaching, stretching, and performing controlled movements that improve flexibility and coordination of body.

Mind-Body Connection

Participants are encouraged to focus on their breathing, posture, and movements, fostering a strong mind-body connection.

To make calisthenics effective

- Exercises are effective when performed at least two days a week, twice a day.
- Before performing the calisthenics, do some light preparatory exercises such as stretching.
- For each pose, move your body while being aware of the muscles to be strengthened.

Elderly participants

Comments from the Organizers

Introduction of exercise to elders designed specifically for them has become a national requirement to improve the healthy life expectancy in our aging population. This can be done easily in Sri Lanka using already available human and material resources in the community.

- Dr.Niroshan Silva (MOH – Kaduwela)

Many senior and junior children participated and provided their services in the program organized by Mrs. Surangi, with the help of parents committee. It was successfully conducted as a scout community care service program on the full instructions of the School Principle, Mr. Sisira Gunaratne to improve elderly health.

- Mrs.Surangi Silva Boy's School Malabe

Boy's scouts Malabe school

Introducing ''Arakawa Koroban Calisthenics'', I believe it may inspire and encourage elders to pursue physical well-being.

- Mr.Kasun Perera, Master trainer MOH Kaduwela

I am grateful on behalf of Boy'scouts association in Malabe Boy's school for organizing this program for our elderly committee.

- Sadunu Bimsara Boy's Scout president, Boy's School Malabe

Messages from the participants

I am suffering from Osteoarthritis. I can not move my hands easily and they also have numbness. I felt a relief after doing these exercises.

-Mrs. Soma Hiripitiya

I am 60 years old now. I have diabetics for 10 years. Even though I take medications, I feel fatigue. Because of that, I can not do work properly. But after completing these exercises, I felt good.

- Mrs. S. Padmini

I was a body builder in my youth years. Now being elderly, this exercise took me back 10 years of my life. I am very happy to be presented today.

- President of Elder committee

As an elderly citizen in the community, I am very grateful for this program and thankful of Boy's School Malabe and Kaduwela MOH for giving us elders this opportunity to do these exercises.

-Elder citizen

Please send good activity in your community to
jica.procees@gmail.com

Directorate of Youth, Elders and Disabled, Ministry of Health
National Secretariat for Elders, Ministry of Women, Child Affairs and Social Empowerment
Japan International Cooperation Agency (JICA) Project for Capacity Enhancement of Elderly Service in the Community

Project office
National Secretariat for Elders (NSE),
Address: Block D, 2nd floor, Sethsiripaya Stage (II), Battaramulla, Colombo
Email: jica.procees@gmail.com