



PHÒNG NGỪA & SỨC KHỎE SỨC KHỎE THỂ CHẤT

Sở Dịch Vụ Phát Triển California



Bản tin này có hữu ích không?

[Nhấp vào đây](#)

Lối sống lành mạnh liên quan đến việc đưa ra những lựa chọn giúp cải thiện sức khỏe. Điều này có nghĩa là suy nghĩ về cách để khỏe mạnh trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm thực phẩm, tập thể dục, giấc ngủ và xử lý căng thẳng. Nó cũng có nghĩa là luôn phải chủ động, như thăm khám với bác sĩ và nha sĩ. Điều quan trọng là phải đưa ra những lựa chọn lành mạnh ở tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống này và hiểu cách chúng có thể ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Nguồn: [Health Affairs](#)

Hoạt Động và Tập Luyện Thể Chất

Người lớn nên thực hiện cả các hoạt động thể chất tăng cường cơ bắp và aerobic. Các cá nhân có thể cần bắt đầu tăng dần các hoạt động trong vài tuần. Mỗi tuần, các cá nhân nên thực hiện ít nhất:

2,5 giờ hoạt động thể chất aerobic cường độ vừa phải, chẳng hạn như đi bộ nhanh, bơi lội, thể dục nhịp điệu dưới nước, đạp xe hoặc ngồi trên xe lăn; HOẶC

1,25 giờ hoạt động thể chất aerobic cường độ mạnh 2 ngày trở lên mỗi tuần, chẳng hạn như chạy bộ hoặc bóng rổ trên xe lăn; VÀ

Tham gia các hoạt động tăng cường cơ bắp có sự tham gia của tất cả các nhóm cơ chính, chẳng hạn như tập với dây kháng lực hai ngày trở lên mỗi tuần.

Nguồn: [Khuyết Tật và Tăng Cường Sức Khỏe của CDC](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Lời Khuyên Hữu Ích Để Cải Thiện Sức Khỏe Thể Chất

Biến hoạt động thể chất trở thành một phần trong thói quen hàng ngày của cá nhân

Đưa hoạt động hoặc bài tập thể chất 20-25 phút vào lịch trình hàng ngày của cá nhân.

Đến những nơi mà cá nhân đó có thể vận động như công viên công cộng, đường mòn đi bộ đường dài, sân bóng rổ hoặc các chuyến đi mua sắm tối thiểu một lần mỗi ngày.

Khuyến khích các cá nhân tham gia công việc sân vườn, chẳng hạn như làm vườn, quét hoặc cào cỏ.

Thay vì xem tivi sau bữa tối, hãy đi bộ 15 phút.

Tìm những địa điểm dễ tiếp cận phù hợp để cá nhân luyện tập.

Đầu tư vào các thiết bị giá rẻ giúp khuyến khích hoạt động thể chất như quả bóng đá, vòng hula hoop, bóng chơi trên bãi biển hoặc dây kháng lực.

Khi tập luyện, hãy nhắc nhở những người quý vị hỗ trợ giữ cho cơ thể không bị mất nước!

Hãy làm gương tích cực bằng cách tự mình hướng đến một lối sống năng động.

Xem xét những hạn chế về thể chất (bao gồm cả cơn đau) có thể ảnh hưởng ra sao đến khả năng hoạt động thể chất của một người.

Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của cá nhân đó để hiểu những gì cá nhân đó có thể thực hiện và cách điều chỉnh các bài tập hoặc hoạt động.

Nguồn: [CDC](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

Số liệu thống kê

Theo khảo sát gần đây nhất của NCI về người lớn bị khuyết tật trí tuệ và/hoặc phát triển ở California:



28% ĐƯỢC COI LÀ THỪA CÂN VÀ **33%** ĐƯỢC COI LÀ BÉO PHÌ, DỰA TRÊN CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI).



70% SỐ NGƯỜI LỚN ĐƯỢC PHÒNG VẤN BÁO CÁO KHÔNG THAM GIA VÀO HOẠT ĐỘNG HOẶC LUYỆN TẬP THỂ CHẤT.

Nguồn: Dữ liệu Khảo Sát Chỉ Số Cốt Lõi Quốc Gia CA [Năm Tài Chính 2020-21](#)

Nguồn Tài Nguyên Bổ Sung

[Hiểu Tác Động Của Tình Trạng Khuyết Tật Đối Với California](#)

Để Tải Xuống PDF: [Hồ Sơ Tình Trạng Sức Khỏe và Khuyết Tật CA BẢN CUỐI \(cdc.gov\)](#)

[Chăm Sóc Sức Khỏe cho Người Lớn Bị Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển](#)



Bản Tin Sức Khỏe và An Toàn do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để nhắc nhở các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên trung tâm khu vực những người khác về các hoạt động chăm sóc sức khỏe cụ thể đã được xác định với cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)