

# Perlu kekal aktif seiring usia

Warga emas perlu lakukan aktiviti fizikal untuk tingkat mobiliti, stabilkan keseimbangan

**Penuaan** sesuatu yang tidak dapat dielakkan namun, kita tidak berdaya melambatkan kesannya.

Pensyarah Kanan Kiropraktik, Fakulti Perubatan Alternatif dan Komplementari, Universiti IMU Katarzyna Paczek, berkata lazim berlaku ketika perjumpaan keluarga, ada yang akan bertanya mengenai tahap kesihatan saudara-mara lebih berusia.

Namun, katanya kerap kali jawapan diberikan bernada pasrah, seperti 'Sudah tua, mahu buat apa lagi?'

Beliau berpendapat, ini mencerminkan sikap pasif, apabila ramai beranggapan mereka tidak dapat menghalang kemerosotan fizikal akibat peningkatan usia.

"Sikap sebegini boleh membawa banyak keburukan berbanding kebaikan. Menurut penyelidikan, kebanyakan individu mencapai

kemuncak jisim otot di antara umur 25 hingga 35 tahun. Selepas itu ia mula berkurangan.

"Menjelang usia 80 tahun, kita mungkin sudah kehilangan sekitar 80 peratus jisim otot. Walaupun ini proses semula jadi, tidak bermakna kita perlu menyerah begitu sahaja.

"Kita masih boleh memperlahankan proses ini dengan menjadi lebih aktif dan melindungi otot kita daripada kemerosotan," katanya.

Beliau berkata, apabila seseorang mencapai usia persaraan, tahap aktiviti harian mereka biasanya akan menurun dengan ketara.

## Manfaat kekal aktif

Oleh itu katanya, penting mencari cara baharu bagi mengisi masa lapang, sama ada melalui aktiviti diminati atau sesuatu yang boleh dilakukan bersama rakan.

"Dalam budaya masyarakat Asia, satu kebiasaan bagi warga emas yang tinggal bersama anak mereka untuk menjadi kurang aktif kerana sering dijaga dan dilayani.

"Akhirnya, mereka menjadi semakin pasif dan kurang terbahit dalam aktiviti harian. Pada asasnya, kehilangan jisim otot bukan sekadar kesan penuaan, sebaliknya ia juga disebabkan kurangnya aktiviti fizikal.

"Semakin kurang kita bergerak, semakin cepat kita hilang kekuatan otot," katanya.

Bagi mengatasinya, Paczek

berkata, golongan dewasa perlu sentiasa mengaktifkan otot melalui aktiviti fizikal yang kerap bagi mengekalkan kekuatan otot, seterusnya membantu meningkatkan mobiliti, menstabilkan sendi serta menyokong postur dan keseimbangan lebih baik.

"Bagi warga emas khususnya, ini dapat mengurangkan risiko terjatuh dan cedera serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan," katanya.

Menurutnya lagi, manfaat kekal aktif dan memelihara fungsi otot boleh dirasakan dalam pelbagai aspek kehidupan.

Ini termasuk keupayaan untuk bergerak dengan lebih bebas, melakukan tugas harian dengan lebih mudah, berasa lebih bertenaga serta mengurangkan tekanan dan risiko mengalami ketidakimbangan atau kemurungan.

Bagi kekal aktif seiring usia demi kualiti hidup yang lebih baik, Paczek menyarankan beberapa perkara berikut:

## 1 Mulakan secara perlahan

Tiada tahap aktiviti ideal atau optimum yang sesuai untuk semua orang kerana tahap kesihatan dan kecergasan dalam kalangan warga emas berbeza-beza.

Sebagai contoh, jika selama ini anda seorang yang aktif dan biasa memulakan aktiviti tahap mudah hingga sederhana.

Namun, jika anda menjalani gaya hidup lebih banyak duduk, mulakan dengan aktiviti ringan

seperti banyakkan berjalan di dalam rumah, menaiki tangga atau berjalan kaki dalam jarak pendek.

Penjaga juga boleh membantu dengan menggalakkan warga emas melakukan sendiri tugas mudah untuk memastikan mereka kekal aktif dan mengelakkan gaya hidup terlalu pasif.



“Menurut penyelidikan, kebanyakan individu mencapai kemuncak jisim otot di antara umur 25 hingga 35 tahun. Selepas itu ia mula berkurangan”

Katarzyna Paczek

## 2 Pastikan aktiviti anda bermakna

Melakukan aktiviti ringan sepanjang hari adalah permulaan yang baik, tetapi untuk mendapatkan manfaat lebih besar, dicadangkan supaya intensiti atau tempoh aktiviti ditingkatkan secara beransur-ansur dan menambah latihan rintangan untuk kesan lebih baik.

Lazimnya, anda boleh meningkatkan tahap intensiti senaman hanya selepas rutin sedia ada dirasakan tidak lagi mencabar.

Jika aktiviti baharu menyebabkan anda tertekan atau letih melampau, kurangkan intensiti kepada

tahap yang lebih selesa. Cuba sekali lagi hanya apabila lebih bersedia.

## 3 Nikmati manfaatnya

Dengan komitmen dan usaha, senaman secara berkala dapat memperlahankan kadar kehilangan otot, mengekalkan kekuatan, keseimbangan, mobiliti dan fleksibiliti.

Dalam jangka panjang, ia dapat memberikan kesan positif kepada pelbagai aspek kehidupan, memberi lebih banyak kebebasan dan keupayaan untuk berdiri kepada warga emas.

Ini bermakna mereka boleh menikmati lebih banyak masa berkualiti bersama keluarga dan rakan-rakan, melancong, serta menikmati usia emas tanpa terlalu lesu dan risiko kecederaan yang lebih rendah.

Menurut Paczek, setiap individu mempunyai tahap kesihatan, sejarah perubatan dan motivasi yang berbeza.

Justeru, katanya jangan risau jika anda tidak dapat bersenam setiap hari atau merasa lebih letih pada hari-hari tertentu.

"Lakukan mengikut kemampuan anda, pada bila-bila masa yang anda mahu. Lama-kelamaan, ia akan menjadi lebih mudah dan semula jadi. Apabila sudah selesa, tambah sedikit lagi. Ulangi proses ini dan anda akan terus maju ke tahap seterusnya," katanya.

Golongan berusia perlu sentiasa mengaktifkan otot melalui aktiviti fizikal bagi mengekalkan jisim dan kekuatan otot. (Foto hiasan)

