常保健康 --
養成運動的習慣
運動是不分年齡永遠可以實行的！

運動是抗老化的最有效藥物。運動不只對您的健康有益，對您自己整體都有益。在開始一個新的運動習慣前，請一定要詢問您的醫師，來計畫適合於您的健身方法。

運動的好處

- 舒緩緊張和壓力
- 讓生活有趣好玩
- 保持心智的靈活
- 有助維持穩定的體重
- 調節食慾
- 提升自我形象
- 改善肌肉結實度和有力度
- 提高靈活度
- 降低血壓
- 改善失眠情況

您不運動的藉口是什麼呢?

- **沒時間?** 那就試試一天中把運動時間分散，例如分成一次 10 分鐘，一天三次的散步。
- **太累了?** 通常運動不足是容易疲倦的原因。您試試看吧，運動是會增強您的活力的。
- **不好意思?** 有些人會這麼覺得，特別是一開始時。但是您應該為自己感到驕傲的，因為您運動就表示是在照顧自己的健康。
- **天氣不好?** 太熱、太冷、下雨? 那麼您可以結合室內與室外的不同運動，就能晴天雨天都能運動。
- **會花太多錢?** 可以試試不花太多錢的運動，例如走路。 您並不需要花俏的運動器材，而且許多運動是在家就可以作的。

以上資訊由國立老化機構(National Institute on Aging)所提供。
「常保健康計畫(Stay Healthy Program) 」是由加州老化局(California Department of Aging)所贊助。
詢問您當地的老年人服務與計畫，請撥 1-800-510-2020 視聽或語障人士專線(TTY) 1-800-735-2929。