



BASİT EGZERSİZ DEPRESYON İLACI

Can almaya devam eden Korona-virüs salgını, bir süreliğine de olsa hayat tarzlarımızın değiştirilmesini zorunlu kıldı. Hekimlerin ve yetkililerin evde kalma yönündeki uyarıları sürerken evde kalınan sürede sağlığın korunmasının da çok önemli olduğunu vurgulayan VM **Medical Park Bursa** Hastanesi Başhekimi-Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Murat Saylık, "Düzenli egzersizin pek çok fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel yararı olmasının yanında yaşla artan obezite, kalp ve damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, osteoartroz, osteoporoz, mental-zihinsel yetersizlikler ve bazı kanser türlerini de içeren sağlık sorunlarının önlenmesi ve tedavisinde önemli bir yeri bulunmaktadır. Düzenli egzersizin, yaşla ilgili ölümlerin azalması ile ilişkili olduğu kanıtlanmıştır. Hareket azalması yok edilerek aktif bir yaşam sürülmesi, bireye yakın çevresine ve toplum sağlığına olumlu etki yapmaktadır. 65 yaş üstü bireylere uygun bir egzersiz reçetesi ha-



zırlanarak düzenli aktiviteye başlatılabilir" açıklamasını yaptı.

KİŞİYE ÖZEL OLMALI

Egzersiz, kişilerin yaşamında birçok değişiklikleri beraberinde getirirken kişiye özel iyilik halini ve yaşam kalitesini de artırdığını da belirten Dr. Öğr. Üyesi Murat Saylık, şu önerilerde bulundu: "Egzersizler, haftı en ağıra doğru ısınarak başlar soğuyarak bitirilir. Bu egzersizlerle, vücut esnekliği ve direncin artırılması hedeflenir. Sarkmayı da önler. Yapılan nefes egzersizleriyle, kalbe

yardımcı olunur. Yaşlılara tahammül edemeyecekleri vücut geliştirme egzersizleri, koşma, bisiklet gibi egzersizler düzenlenmemeli. Önerilen diğer egzersizleri sürekli yapmalıdırlar. Bu egzersizler mutlaka kişiye özel olmalıdır. Unutmamalıyız ki hareket azlığı; düşme riskinin artmasına, kemik erimesine, depresyona, nefes darlığına, unutkanlığa neden olur. Böylece kişiler içine kapanır ve asosyalleşirler." (BÜLTEN)