

Gümüşhane’de “Sağlık İçin Hareket Günü” yürüyüşü



Gümüşhane’de İl Sağlık Müdürlüğü tarafından 10 Mayıs Sağlık İçin Hareket Günü kapsamında yürüyüş etkinliği düzenlendi.



Tarım ve Orman İl Müdürlüğü önünden başlayan ve bir bölümüne Belediye Başkanı Vedat Soner Başer’in de katıldığı yürüyüş Gençlik Merkezi önünde son buldu. Yürüyüşün ardından çeşitli etkinliklerle devam eden programda, etkinliğe katılan gençlerle birlikte sağlıklı yaşama dair eğitici ve öğretici aktiviteler gerçekleştirildi.

“Enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivitedir”

Gerçekleştirilen etkinlikte konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Gümüşhane Sağlık Hizmetleri Başkanı Dr. Emre Karataş, “Bilindiği üzere düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, inme, diyabet ve çeşitli kanserler gibi bulaşıcı

olmayan hastalıkları (BOH) önlemeye ve yönetmeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Fiziksel olarak aktif olmak hipertansiyonu önlemeye, sağlıklı vücut ağırlığını korumaya yardımcı olur. Ayrıca ruh sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirebildiği gibi sosyal gelişimimiz ve hatta yaşlılık üzerine de etkileri vardır. Fiziksel aktivite tüm hareketleri ifade eder. Günlük yaşam içinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Oyun oynamak, ev işleri, bahçe işleri, yürümek, merdiven inip çıkmak, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivitedir” dedi.

“Şiddeti değişen aktiviteler önerilmektedir”

“Düzenli ve daha fazla fiziksel aktivite daha büyük faydalar sağlayacaktır” sözleriyle sağlıklı yaşam için egzersizin önemine değinen Dr. Karataş, “Toplumda fiziksel aktivitenin artırılması tüm kurum ve kuruluşlar ile sivil toplum örgütleri dâhil herkesin sorumluluğunda olup her yaş ve cinsiyetten engelli bireyler de dâhil toplumun her kesimi için günlük 30-60 dakika orta yoğunlukta bir fiziksel aktivite ciddi hastalıkları önlemek için güçlü bir araç ve uygun maliyetli bir halk sağlığını iyileştirme yöntemidir. Düzenli ve daha fazla fiziksel aktivite daha büyük faydalar sağlayacaktır. Sokak ve caddelerde yürüyüş yapmayı kolaylaştıracak geniş ve ağaçlıklı kaldırımlar olması, bisiklet yolları ve spor kampanyaları, trafiğe kapalı caddelerin teşvik edilmesi, insanların keyifli fiziksel aktiviteler yapabilecekleri parklar açık alanların oluşturulması, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı ile bütünleşik müdahalelerin yapılması ve sağlık sistemine fiziksel aktivitenin dâhil edilmesi gibi çalışmalar ile toplumda fiziksel aktivite teşvik edilebilir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için haftada 150 dakikalık (haftanın 5 günü 30 dakikalık) orta şiddette bir egzersiz yetişkinler açısından yeterlidir. 1-4 yaş arası çocuklar, gün içinde farklı şiddetlerde toplam 180 dakikalık fiziksel aktivite yapmalıdırlar. 5-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenler için ise, günde 60 dakika, orta şiddetliden yüksek şiddetli aktivitelere doğru şiddeti değişen aktiviteler önerilmektedir” ifadelerini kullandı.