Funding provided by the National Cancer Institute (#CA134245)

Physical Activity
What do Cambodians need to know?

FRED HUTCHINSON CANCER RESEARCH CENTER
A LIFE OF SCIENCE

កម្មវិធីសុខភាពខ្មែរ
Cambodian Health Project

What is physical activity?

- Physical activity is also known as exercise and includes anything that gets people moving
- Physical activity is a very important part of a healthy life
- Most Cambodian immigrants do less physical activity than they did in Cambodia
- It is important for all Cambodians to find a physical activity that is convenient and enjoyable

How much physical activity is enough?

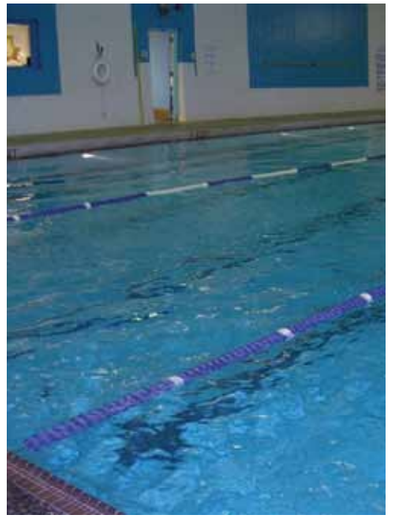
- Adults should do:
  - At least 150 minutes (2 hours and 30 minutes) a week of moderate-intensity physical activity, or
  - At least 75 minutes (1 hour and 15 minutes) a week of vigorous-intensity physical activity, or
    - An equivalent combination of moderate-intensity and vigorous-intensity physical activity
- The longer people spend doing physical activity, the greater the health benefits
- Children and adolescents need at least 60 minutes of daily physical activity

What are vigorous-intensity and moderate-intensity activities?

- Vigorous activities include aerobics, running, heavy yard work or anything else that causes large increases in breathing or heart rate
- Moderate activities include brisk walking, bicycling, vacuuming or anything else that causes small increases in breathing or heart rate

There are many types of physical activities

- Leisure activities include walking, running, and dancing
- Sports activities include basketball, soccer, and volleyball
- Home activities include gardening, vacuuming, and car washing



What physical activities are common in the U.S.?

- Activities that <u>older people</u> often enjoy include walking and gardening
- Activities that <u>younger people</u> often enjoy include basketball and soccer
- Activities that <u>families</u> often enjoy together include jogging and swimming

What are the benefits of physical activity?

- Physical activity can increase energy, decrease stress, and make people feel better
- Physical activity can also help people lose or maintain a healthy body weight and look better
- Health problems that can be prevented by regular physical activity include:
  - High blood pressure
  - High cholesterol
  - Heart disease
  - Stroke
  - Diabetes
  - Breast cancer
  - Colon cancer
  - Obesity
  - Osteoporosis

Many Cambodians don't do enough physical activity

- Cambodians are often busy working, going to school, and taking care of their families. They know physical activity is good for their health, but feel they have no time.
- When people think of physical activity, they often think of activities like jogging, basketball, and soccer. However, people can also benefit from walking, gardening, and housework, if these activities are done regularly.
- Physical activity does not have to take a lot of time. Doing 10 minutes of physical activity 3 times a day can be nearly as beneficial as doing physical activity for 30 minutes continuously each day.

Why is physical activity important for Cambodian families?

- Physical activities keep Cambodians and their families healthy and fit
- Physical activities allow grandparents, parents, and children to spend more time with each other
- There are many ways that Cambodian families can do physical activity together:
  - Parents can take a walk with their children after dinner each day
  - Parents can teach their children sports that are popular in Cambodia on the weekends
  - Grandparents can teach grandchildren Cambodian traditional dances while they are helping with childcare

Friends can provide support for physical activities

- Some people find it difficult to do regular physical activity on their own
- Friends can provide encouragement and motivation
- People can invite a friend to do a physical activity with them regularly, and they can both put the activity on their calendar

Friends can provide support for physical activities

- There are many ways that friends can do physical activity together:
  - Mothers can play tennis together after their children go to school
  - Young women can jog together in their local park
  - Young men can join a soccer team together
  - Older people can do gardening together
  - Work colleagues can walk together during their lunch break

Should people who are older or have health problems do physical activity?

- Everyone can benefit from regular physical activity
- Older Cambodians and those with health problems should speak to their doctor before starting a physical activity program

Remember

- The body needs regular physical activity to stay healthy. Physical activity is one of the most important parts of a healthy life.
- Everyone should find a physical activity that is convenient and enjoyable. By trying different activities, people can identify an activity that can be enjoyed on a regular basis.

Remember

- Physical activity can be enjoyed by people of all ages. It is never too late to begin a regular physical activity program.
- Physical activities allow families and friends to spend more time together.
- It is important for Cambodians to stay healthy so they can take care of their families.

Make physical activity part of your daily schedule and write it on your calendar

Just a few questions

- Do you have any questions about physical activity?
- Are there things that make it difficult for you to do regular physical activity?

Funding provided by the National Cancer Institute (#CA134245)

ការធ្វើចលនារាងកាយ
តើអ្វីខ្លះទៅដែលបងប្អូនខ្មែរចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹង?

FRED HUTCHINSON CANCER RESEARCH CENTER
A LIFE OF SCIENCE

កម្មវិធីសុខភាពខ្មែរ
Cambodian Health Project

តើអ្វីទៅជា ចលនារាងកាយ?

- ការធ្វើចលនារាងកាយត្រូវបានគេស្គាល់ផងដែរថាជាការហាត់ប្រាណ ហើយរួមមានអ្វីៗដែលធ្វើអោយមនុស្សមានចលនា
- ការធ្វើចលនារាងកាយគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់ណាស់នៃជីវិតដែលមានសុខភាពល្អ
- បងប្អូនជនអន្តោប្រវេសន៏ខ្មែរភាគច្រើនធ្វើចលនារាងកាយតិចជាងកាលពីពួកគាត់បានធ្វើនៅប្រទេសខ្មែរ
- វាសំខាន់ចំពោះបងប្អូនខ្មែរទាំងអស់ដែលត្រូវស្វែងរកការធ្វើចលនារាងកាយណាមួយដែលងាយស្រួល ហើយធ្វើអោយសប្បាយរីករាយ

តើការធ្វើចលនារាងកាយច្រើនប៉ុនណាទើបគ្រប់គ្រាន់?

- **មនុស្សពេញវ័យគួរធ្វើ:**
  - យ៉ាងហោចណាស់ ១៥០ នាទី (២ ម៉ោង និង ៣០ នាទី) ក្នុងមួយសប្តាហ៍ចំពោះការធ្វើចលនារាងកាយកំរិតល្មម ឬ
  - យ៉ាងហោចណាស់ ៧៥ នាទី (១ ម៉ោង និង ១៥ នាទី) ក្នុងមួយសប្តាហ៍ចំពោះការធ្វើចលនារាងកាយកំរិតខ្លាំង ឬ
  - ការរួមបញ្ចូលស្មើគ្នានៃការធ្វើចលនារាងកាយកំរិតល្មម និង កំរិតខ្លាំង
- **ពេលដែលមនុស្សចំណាយពេលធ្វើចលនារាងកាយបានកាន់តែយូរ នោះផលប្រយោជន៏សុខភាពក៏បានកាន់តែច្រើនដែរ**
- **កូនក្មេង និង ក្មេងវ័យជំទង់ ត្រូវការយ៉ាងហោចណាស់ ៦០ នាទី សំរាប់ការធ្វើចលនារាងកាយប្រចាំថ្ងៃ**

តើអ្វីទៅជាការធ្វើចលនារាងកាយកំរិតខ្លាំង និង កំរិតល្មម?

- <u>ការធ្វើចលនារាងកាយកំរិតខ្លាំង</u> រួមមាន លំហាត់ប្រាណស្រួបអុកស៊ីហ្សែនចូលក្នុងរាងកាយ (aerobics) ការរត់ ការធ្វើការស្គរឆ្ងន់ៗ ឬ ការធ្វើចលនាផ្សេងទៀតដែលធ្វើអោយមានការកើនឡើងយ៉ាងច្រើនក្នុងការដកដង្ហើម ឬ ចង្វាក់បេះដូង
- <u>ការធ្វើចលនារាងកាយកំរិតល្មម</u> រួមមាន ការដើរលឿនធាក់កង់ បូមសំអាតផ្ទះ ឬ ការធ្វើចលនាផ្សេងទៀតដែលធ្វើអោយមានការកើនឡើងជំតិចតួចក្នុងការដកដង្ហើម ឬ ចង្វាក់បេះដូង

មានការធ្វើចលនារាងកាយជាច្រើនប្រភេទ

- <u>ការធ្វើចលនាលំបែ</u> រួមមាន ការដើរ ការរត់ និង ការរាំកំសាន្ត
- <u>ការធ្វើចលនាកីឡា</u> រួមមាន បាល់ឆោះ បាល់ទាត់ និង បាល់ទះ
- <u>ការធ្វើចលនានៅផ្ទះ</u> រួមមាន ការថែទាំសួន បូមសំអាតផ្ទះ និង លាងរថយន្ត

តើការធ្វើចលនារាងកាយអ្វីខ្លះដែលគេនិយមជាទូទៅនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក?

- ការធ្វើចលនាទាំងឡាយដែលមនុស្សវ័យចំណាស់ តែងតែចូលចិត្តធ្វើ រួមមាន ការដើរ និង ការថែទាំសួន
- ការធ្វើចលនាទាំងឡាយដែលមនុស្សក្មេងៗ តែងតែចូលចិត្តធ្វើ រួមមាន បាល់ឆោះ និង បាល់ទាត់
- ការធ្វើចលនាទាំងឡាយដែលគ្រួសារ តែងតែចូលចិត្តធ្វើជាមួយគ្នា រួមមាន ការរត់យឺតៗ និង ការហែលទឹក

តើការធ្វើចលនារាងកាយមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

- ការធ្វើចលនារាងកាយអាចបង្កើនថាមពល កាត់បន្ថយភាពតានតឹង (stress) និង ធ្វើអោយចក្ខុស្សមានអារម្មណ៍ល្អឡើង
- ការធ្វើចលនារាងកាយក៏អាចជួយអោយចក្ខុស្ស សំរក ឬ រក្សាទំងន់រាងកាយអោយមានសុខភាពល្អ និង មើលទៅកាន់តែប្រសើរឡើងផងដែរ
- បញ្ហាសុខភាពដែលអាចការពារបានដោយការធ្វើចលនារាងកាយជាប្រចាំ រួមមាន:
  - សំពាធឈាមខ្ពស់/លើសឈាម
  - ជាតិខ្លាញ់ច្រើនតៅក្នុងឈាម (High cholesterol)
  - ជំងឺបេះដូង
  - ជំងឺជាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (Stroke)
  - ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
  - ជំងឺមហារីកពោះវៀន
  - ជំងឺមហារីកពោះវៀនធំ
  - ជំងឺធាត់ហួសទម្ងន់
  - ជំងឺពុកឆ្អឹង (Osteoporosis)

បងប្អូនខ្មែរជាច្រើនមិនបានធ្វើចលនារាងកាយគ្រប់គ្រាន់ទេ

- បងប្អូនខ្មែរតែងតែរវល់ធ្វើការ ទៅសាលា និង ថែទាំគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ៗ ពួកគាត់ដឹងថាការធ្វើចលនារាងកាយគឺល្អសំរាប់សុខភាពរបស់គាត់ ប៉ុន្តែ មានអារម្មណ៏ថាពួកគាត់គ្មានពេលវេលាទេៗ
- ពេលដែលមនុស្សគិតអំពីការធ្វើចលនារាងកាយ ពួកគាត់តែងគិតពីចលនាទាំងឡាយ ដូចជា ការរត់យឺតៗ បាល់បោះ និង បាល់ទាត់ៗ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី មនុស្សក៏អាចទទួលផលពី ការដើរ ការថែទាំសួន និង កិច្ចការផ្ទះដែរ ប្រសិនបើចលនាទាំងឡាយនេះត្រូវបានធ្វើជាប្រចាំ។
- ការធ្វើចលនារាងកាយចិនចាំបាច់ចំណាយពេលច្រើននោះទេ។ ការធ្វើចលនារាងកាយ រយៈពេល ១០ នាទីបីដង ក្នុងមួយថ្ងៃអាចមានប្រយោជន៏ស្មើរតែដូច ការធ្វើចលនារាងកាយ រយៈពេល ៣០ នាទី ជាប់គ្នា ក្នុងមួយថ្ងៃដែរ។

ហេតុអ្វីការធ្វើចលនារាងកាយសំខាន់សំរាប់បងប្អូនគ្រួសារខ្មែរ?

- ការធ្វើចលនារាងកាយជួយរក្សាបងប្អូនខ្មែរ និង ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់អោយមានសុខភាពល្អ និង ចាំបួន
- ការធ្វើចលនារាងកាយអនុញ្ញាតអោយជីដូនជីតា ឪពុកម្តាយ និង កូនៗ មានពេលជាមួយគ្នាបានកាន់តែច្រើន
- មានវិធីជាច្រើនដែលបងប្អូនគ្រួសារខ្មែរ អាចធ្វើចលនារាងកាយជាមួយគ្នាបាន:
  - ឪពុកម្តាយ អាចជើរជាមួយកូនៗរបស់ពួកគាត់ បន្ទាប់ពីទទួលទានអាហារពេលល្ងាចរៀងរាល់ថ្ងៃ
  - ឪពុកម្តាយ អាចបង្រៀនកូនៗរបស់ពួកគាត់ពីកីឡាទាំងឡាយដែលពេញនិយមនៅក្នុងប្រទេសខ្មែរនៅចុងសប្តាហ៏
  - ជីដូនជីតា អាចបង្រៀនចៅៗពីរបាំប្រពៃណីខ្មែរនៅពេលដែលពួកគាត់កំពុងជួយមើលថែចៅ

ចិត្តភក្តិអាចផ្តល់ការគាំទ្រសំរាប់ការធ្វើចលនារាងកាយ

- មនុស្សខ្លះយល់ថារាពិបាកដើម្បីធ្វើចលនារាងកាយជាប្រចាំដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់
- ចិត្តភក្តិអាចផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត និង កំលាំងចិត្តបាន
- មនុស្សអាចបប្តូលចិត្តភក្តិណាម្នាក់អោយធ្វើចលនារាងកាយជាមួយពួកគាត់ជាប្រចាំ ហើយពួកគាត់អាចកត់ជាក់នៅលើប្រតិទិនរបស់ពួកគាត់នូវការធ្វើចលនានោះបាន

ចិត្តភក្តិអាចផ្តល់ការគាំទ្រសំរាប់ការធ្វើចលនារាងកាយ

- មានវិធីជាច្រើនដែលចិត្តភក្តិអាចធ្វើចលនារាងកាយជាមួយគ្នាបាន:
  - អ្នកម្តាយ អាចលេង ធិនីស (tennis) ជាមួយគ្នាបាន បន្ទាប់ពីកូនៗរបស់ពួកគាត់ទៅសាលារៀន
  - ស្ត្រីក្មេងៗ អាចរត់យឺតៗ ជាមួយគ្នានៅក្នុងសួនកំសាន្តនៅតាមចុងសប្តាហ៍របស់ពួកគាត់បាន
  - បុរសក្មេងៗ អាចចូលរួមជាមួយក្រុមបាល់ទាត់ណាមួយបាន
  - មនុស្សចាស់ៗ អាចធ្វើការថែទាំសួនជាមួយគ្នាបាន
  - ចិត្តរួមការងារ អាចជើរជាមួយគ្នាពេលសំរាកទទួលទានអាហារថ្ងៃត្រង់របស់ពួកគាត់បាន

តើមនុស្សដែលមានវ័យចំណាស់ ឬ មានបញ្ហាសុខភាពគួរធ្វើចលនារាងកាយដែរឬទេ?

- មនុស្សគ្រប់រូបអាចទទួលផលប្រយោជន៍ពីការធ្វើចលនារាងកាយជាប្រចាំ
- បងប្អូនខ្មែរចាស់ៗ និង មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាព គួរពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ពួកគាត់មុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីធ្វើចលនារាងកាយណាមួយ

ចូរចងចាំ

- រាងកាយមនុស្ស ត្រូវការការធ្វើចលនារាងកាយជាប្រចាំដើម្បីរក្សាសុខភាពអោយបានល្អ។ ការធ្វើចលនារាងកាយ ជាផ្នែកមួយក្នុងចំណោមផ្នែកសំខាន់ៗបំផុតនៃជីវិតដែលមានសុខភាពល្អ។

- មនុស្សគ្រប់រូប គួរស្វែងរកការធ្វើចលនារាងកាយណាដែលងាយស្រួល និងសប្បាយរីករាយ។ ដោយការសាកល្បងនូវចលនាផ្សេងៗ មនុស្សអាចកំណត់យកចលនាណាមួយដែលអាចធ្វើអោយសប្បាយរីករាយជាលក្ខណៈប្រចាំបាន។

ចូរចងចាំ

- ការធ្វើចលនារាងកាយអាចធ្វើអោយសប្បាយរីករាយសំរាប់មនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់។ វាមិនជាយឺតពេលទេ ដើម្បីចាប់ផ្តើមកម្មវិធីធ្វើចលនារាងកាយជាប្រចាំណាមួយនោះ។
- ការធ្វើចលនារាងកាយ អនុញ្ញាតអោយក្រុមគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិមានពេលជាមួយគ្នាកាន់តែច្រើន។
- វាសំខាន់សំរាប់បងប្អូនខ្មែរដែលត្រូវរក្សាសុខភាពអោយបានល្អ ដូចនេះពួកគាត់អាចថែរក្សាក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគាត់បាន។

សូមចាត់ទុកការធ្វើចលនារាងកាយជាផ្នែកមួយនៃកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក និង សូមកត់វាទុកនៅលើប្រតិទិនរបស់អ្នក

គ្រាន់តែមានសំណួរពីរបីទៀត

- តើអ្នកមានសំណួរអ្វី អំពីការធ្វើចលនារាងកាយដែរឬទេ?
- តើមានអ្វីដែលធ្វើអោយពិបាកចំពោះអ្នក ដើម្បីធ្វើចលនារាងកាយជាប្រចាំដែរឬទេ?