



BALITA

**Edukasyon
sa Nutrisyon
para sa mga
Senior!**

Taglagas 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Manatiling Matatag ngayong Taglagas: Mga Tip para sa Pag-iwas sa Pagkatumba

Habang niyayakap natin ang mas malamig na panahon at ang pagbabago ng mga kulay ng taglagas, panahon din ito upang isipin ang ating kaligtasan, lalo na pagdating sa pagpigil sa pagkatumba. Ang mas maiikling araw at mas madilim na gabi ay maaaring magdulot na mas mahirap na makakita ng potensyal na mga panganib, na nagdaragdag ng panganib ng mga pagkatumba, lalo na sa loob ng tahanan.

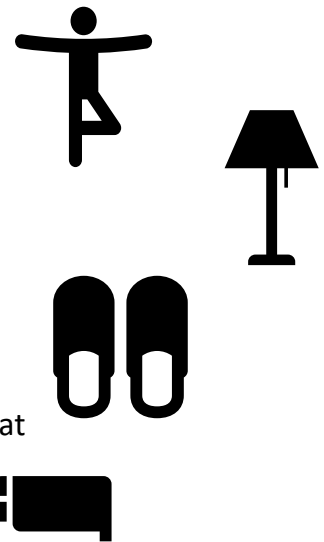


Sa panahong ito ng taon, kung kailan mas malamang na manatili tayo sa loob at harapin ang pabago-bagong mga lagay ng panahon, napakahalagang gumawa ng proactive na mga hakbang upang maiwasan ang mga pagkatumba. Sa kabutihang palad, may maraming mga paraan upang mabawasan ang mga panganib na ito at panatilihing ligtas ang ating sarili. Ang simpleng mga pagbabago sa pamumuhay, gaya ng dagdag na pagpapabuti ng balanse sa pamamagitan ng regular na ehersisyo, pagpapanatili ng mabuting nutrisyon para sa mas malakas na mga kalamnan at mga buto, at paggawa ng maliliit na mga pagsasaayos sa kapaligiran ng ating tahanan, ay makakagawa ng malaking kaibahan. Ang pagpapanatiling maayos na naiilawan ang mga daanan, pag-aalis ng mga panganib na makadapa, at pagdaragdag ng mga handrail sa pangunahing mga lugar ay praktikal na mga hakbang patungo sa mas ligtas na panahon. Ngayong taglagas, unahin natin ang kaligtasan at kagalingan upang manatiling matatag sa bawat hakbang na ating gagawin.

Ang Aking Pangako sa Pag-iwas sa Pagkatumba

Upang mabawasan ang aking mga panganib ng pagkatumba, aking:

- Gagawin ang araw-araw na mga ehersisyo sa balanse at lakas
- Mas pahuhusayin ang pailaw sa buong tahanan, lalo na sa mga pasilyo at mga hagdanan.
- Isi-secure o aalisin ang mga basahan at ang iba pang mga panganib sa pagkadapa.
- Lilinisin ang mga kalat sa mga daanan at mga lugar na malimit ginagamit
- Magsusuot ng hindi madulas, pangsuportang suot sa paa na tama ang sukat
- Kumuha ng sapat na tulog gabi-gabi upang manatiling alerto



Ang newsletter na ito ay binuo ng County of San Diego Health and Human Services Agency, Aging & Independence Services. Pinondohan ng USDA SNAP, isang tagapagbigay ng pantay na oportunidad at employer. Ang mga materyales o mga produkto ay resulta ng isang proyektong pinondohan ng isang kontrata sa California Department of Aging. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa aming mga programa, bisitahin ang www.HealthierLivingSD.org



BALITA

*Edukasyon
sa Nutrisyon
para sa mga
Senior!*

Taglagas 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Kumain ng Masustansyang Pagkain Ngayong Taglagas

Nag-aalok ang San Diego ng maraming iba't ibang sariwang produkto! Kadalasang mas mura ang mga napapanahong produkto at pinakamasustansya rin ang mga ito kapag napapanahon ang mga ito. Narito ang kasama sa napapanahon ngayong Taglagas:



Spaghetti Squash



Mga Carrot



Mga Beet



Labanos



Brokoli



Pomegranate

Pagrepaso sa Pag-iwas sa Pagkatumba: Punan ang Patlang

Tuklasin natin ang mahahalagang Mga Katotohanan sa Pag-iwas sa Pagkatumba at punan ang mga patlang ng tamang mga salita o parirala upang mas mapahusay ang iyong kaligtasan ngayong season.

1. Natuklasan ng mga pag-aaral na 30-50% ng pagkatumba para sa mga matatanda ay dahil sa _____.
2. Magsuot ng matibay na _____ na may magandang kapit upang maiwasan ang mga pagkadulas.
3. Ang mga non-slip pad ay maaaring ilagay sa _____ ng mga basahan upang mapanatili ang mga ito sa lugar.
4. Ang isang paraan upang maiwasan ang pagkatumba ay sa pamamagitan ng regular na _____ na pagsusuri.
5. Panatilihing naaabot ang isang _____ o medical alert system sakaling maganap ang pagkatumba.

Salitang Bangko

- A. Suot pangpaa C. Telepono E. Mga basahan at carpet
B. Mga Kanto D. Paningin



Tip ng Chef: Walang Masasayang na mga Buto ng Kalabasa

Huwag palampasin ang mga buto na puno ng sustansya sa iyong mga dekorasyon sa taglagas at mga jack-o'-lantern! Ang madaling i-roast na mga buto ay mayaman sa zinc at phosphorus, na sumusuporta sa kalusugan ng buto, at magnesium para sa gana at balanse ng kalamnan. Gumawa ng sarili mong mabutong mga meryenda gamit ang tatlong simpleng mga hakbang na ito:

Hakbang 1: Mag-scoop ang mga buto mula sa iyong kalabasa at banlawan ng malamig na tubig, alisin ang pulp.

Hakbang 2: Lagyan ng olive oil, asin, at anumang pampalasa na gusto mo.

Hakbang 3: Ikalat sa isang baking sheet at i-roast sa 300°F sa loob ng 20-30 minuto, paminsan-minsang haluin, hanggang sa maging golden brown.



Susi sa Pagsagot: 1) E 2) A 3) B 4) D 5) C



BALITA

**Edukasyon
sa Nutrisyon
para sa mga
Senior!**

Taglagas 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Alamin ang Iyong Label: Unsaturated Fats

Ang pagbabasa ng mga label ng pagkain ay makakatulong sa atin na gumawa ng mas malusog na mga pagpili, lalo na pagdating sa fats. Maaari mapansin mo na ang "total fat" ay hindi katumbas ng "saturated fat" na nakalista—kaya nasaan ba ang iba pang mga fat? Ang mga ito ay mga unsaturated fat, na kilala bilang "good" fats dahil sinusupportahan nila ang kalusugan ng puso at utak. Ang unsaturated fats ay maaaring nakalista bilang "monounsaturated" at "polyunsaturated" sa label, o maaari mong gamitin ang equation na ito upang mahanap ang mga ito:



$$\text{Total fat} - \text{Saturated Fat} = \text{Unsaturated Fat.}$$

Ang masusustansyang fats na ito, na matatagpuan sa mga pagkain gaya ng olive oil, mga nut, fatty fish, at mga buto, ay nakakatulong na mabawasan ang pamamaga, mapababa ang bad cholesterol, at mapahusay ang cognitive function. Para sa mga matatanda, napakahalaga ng kalusugan ng utak para sa balanse at koordinasyon, na susi sa pag-iwas sa mga pagkatumba. Sa pamamagitan ng pagsuporta sa nerve cell function at pagbabawas ng pamamaga, ang unsaturated fats ay nakakatulong na panatilihin matalas ang iyong isip at maging matatag ang iyong katawan. Sa susunod na magshopping ka, maghanap ng pagkaing mayaman sa kapaki-pakinabang na fats na ito upang suportahan ang iyong kalusugan mula ulo hanggang paa!

Ehersisyo sa Pagpapalakas ng Tuhod

Ang malakas na tuhod ay napakahalaga para sa pag-iwas sa pagkatumba dahil nakakatulong ang mga ito na mapanatili ang balanse, katatagan at pagkilos. Dagdag pa, ang malakas na mga tuhod ay nagbibigay-daan para sa mas mahusay na reaksyon sa biglaang mga paggalaw o pagkawala ng balanse, na nagpapagana ng mabilis na mga pag-adjust na nakakatulong na maiwasan ang mga pagkadapa o mga pagkatumba. Sa kaso ng pagkatumba, ang malalakas na tuhod ay



nakakatulong na mabawasan ang posibilidad ng pinsala. Upang palakasin ang iyong mga tuhod, subukan ang simpleng ehersisyo na ito! Habang nakaupo sa isang upuan, ituwid ang iyong tuhod sa pamamagitan ng pagpapahigpit ng kalamnan sa tuktok na ibabaw ng iyong hita at pagtaas ng iyong paa. Kung handa ka na para rito, gumawa ng mga bilog gamit ang iyong mga daliri sa isang direksyon, at pagkatapos ay sa pakabila. Habang lumalakas ang iyong tuhod, tingnan kung kaya mong iangat ang iyong binti sa loob ng 30 segundo. Magbilang nang malakas at tandaan na huminga.



BALITA

**Edukasyon
sa Nutrisyon
para sa mga
Senior!**

Taglagas 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Spotlight ng Grupo

Noong Setyembre 2024, naglunsad ang Park Avenue Community Center ng Escondido ng Tai Chi cohort sa wikang Espanyol na pinamumunuan ng bilingual instructor na si George Estrada. Kasama ng 25 kalahok, pinahuhusay ng programa ang balanse, pleksibilidad, at pag-iwas sa pagkatumba para sa mga matatanda habang itinatayo ang komunidad. Maghanap ng mga klase na malapit sa iyo sa healthierlivingsd.org.



Resource Spotlight: Mga Kit sa Pag-iwas sa Pagkatumba

Ang County of San Diego Health and Human Services Agency, Aging & Independence Services ay nagbibigay ng **LIBRENG** mga kit sa pag-iwas sa pagkatumba sa kwalipikadong mga kalahok. Bawat kit naglalaman ng iba't ibang mga produktong pangkaligtasan sa tahanan, pantulong na mga device, at iba pang mga tool upang hikayatin ang malusog na pagtanda, sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga pagkatumba, gayundin ang mga pinsalang nauugnay sa pagkatumba.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring tumawag sa **(858) 495-5500**, at bisitahin ang www.BIT.LY/DAH2SD upang mag-apply.



Roasted Spaghetti Squash

Maihahain sa 4 | 50 minuto | *Pinagkunan: Eat Well 101*

Mga Sangkap:

- 1 maliit na spaghetti squash, hiniwa sa kalahati at tinanggal ang mga buto
- 2 kutsarang tinunaw na butter
- Katas ng 1 lemon
- 1/4 na tasa ng vegetable stock (opsyonal)
- 4 na butil ng bawang, tinadtad nang pino
- 1 kutsarita ng Italian seasoning
- 1/4 na tasa ng parsley o basil na tinadtad nang pino
- Asin at paminta ayon sa panlasa
- 1/4 na tasa ng ginayat na parmesan cheese

Mga Direksiyon:

- I-preheat ang oven sa 375°F. Tusukin ang spaghetti squash at i-bake ng 1 oras hanggang lumambot. Hayaang lumamig, pagkatapos ay hatiin, alisin ang mga buto, at kayurin upang maging mga hibla gamit ang isang tinidor. Itabi.
- Igisa ang bawang sa butter sa medium-low heat. Idagdag ang Italian seasoning, katas ng lemon, vegetable stock, at asin. Pakuluan nang 2 minuto.
- Ilagay ang mga hibla ng kalabasa sa sarsa, idagdag ang parmesan, parsley, at timplahan ng pampalasa.

