



TIPS TO IMPROVE YOUR BONE HEALTH

PREVENT FALLS

At home:

- Keep rooms free of clutter, especially floors.
- Add grab bars inside and outside your tub or shower and next to the toilet.
- Keep items you use often in cabinets you can reach easily without using a step stool.
- Keep a flashlight next to your bed to guide you in the dark.
- Use non-slip mats in the bathtub and on shower floors.

BONE HEALTH

Bones play many roles in the body — providing structure, protecting organs, anchoring muscles and storing calcium (a mineral that is necessary for our bodies to function). Being inactive makes your muscles and bones lose strength. This increases your risk of osteoporosis, falls and fractures. 1 out of every 2 women, and 1 in every four men will experience a bone fracture in their lifetime. The good news is that with good habits, we can have strong and healthy bones at any age.

EXERCISES TO IMPROVE BALANCE

- Exercise can strengthen bones. Strength training using weights or resistance, and balance training, such as tai chi, are important.
- Walking and general activity while out and about helps, too: “Thirty to forty minutes of walking each day can really make a difference in the health of your bones”.
- Improving balance and muscle strength through exercise can help prevent falls, which are the leading cause of bone fractures

.....

Senior Resources provides services to assist older adults, individuals with disabilities, their families, and their caregivers. We are a private non-profit organization that serves as the Agency on Aging in Eastern Connecticut, covering 56 towns and 2 tribal nations.

We provide funding to community-based agencies for services such as adult day care, homemakers, home health aides and transportation.

Sample free informative programs:

- Benefits Enrollment and Screening and Assistance
- Ongoing enrollment for Live Well Programs. Be a part of this amazing evidence based and highly effective 6-week free program for Pain, Diabetes or Chronic Disease Self-Management. New classes start each month.
- Powerful Tools for Caregivers: this is a six-week education program for family and friends caring for older adults with cognitive and chronic impairment. The program focuses on the self-care of family caregivers.

FOOD AND YOUR BONES

Focus on overall good nutrition and getting the right amounts of calcium, vitamin D, protein and potassium. Women need to be particularly careful to get enough calcium and vitamin D as they age. Postmenopausal women and men over age 70 should take in 1,200 mg of calcium per day. Women and men over age 70 should get 800 international units (IU) of vitamin D daily. If you have osteoporosis, talk to your provider about prescription treatments.



CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD DE TUS HUESOS

PREVENIR CAIDAS

En casa:

- Mantenga las habitaciones libres de obstáculos, especialmente en los pisos.
- Instale barras de apoyo dentro y fuera de su bañera o ducha y al lado del inodoro.
- Mantenga artículos que usa con frecuencia en gabinetes que pueda alcanzar fácilmente sin usar una banca.
- Mantenga una linterna al lado de su cama para guiarlo en la oscuridad.
- Utilice tapetes antideslizantes en la bañera y en el suelo de la ducha.

SALUD DE SUS HUESOS

Los huesos desempeñan muchas funciones en el cuerpo: proporcionan estructura, protegen los órganos, anclan los músculos y almacenan calcio (un mineral que es necesario para que nuestro cuerpo funcione). Estar inactivo hace que sus músculos y huesos pierdan fuerza. Esto aumenta el riesgo de osteoporosis, caídas y fracturas. 1 de cada 2 mujeres y 1 de cada 4 hombres experimentarán una fractura ósea en su vida. La buena noticia es que con buenos hábitos podemos tener huesos fuertes y sanos a cualquier edad.

EJERCICIOS PARA MEJORAR SU EQUILIBRIO

- El ejercicio puede fortalecer los huesos. El entrenamiento de fuerza con pesas o resistencia y el entrenamiento de equilibrio, como el tai chi, son importantes.
- Caminar y mantenerse activo mientras se está fuera de casa también ayuda: "Treinta a cuarenta minutos de caminar a diario realmente pueden hacer una diferencia en la salud de sus huesos".
- Mejorar el equilibrio y la fuerza muscular a través del ejercicio puede ayudar a prevenir caídas, que son la principal causa de fracturas de los huesos.

.....

Senior Resources proporciona servicios para ayudar a los adultos mayores, personas con discapacidades, sus familias y sus cuidadores.

Somos una organización privada sin ánimo de lucro que sirve como la Agencia del Área sobre el Envejecimiento en el Este de Connecticut. Nuestra área de servicio cubre 56 pueblos y 2 naciones tribales del este de CT.

Proporcionamos fondos a agencias comunitarias para servicios tales como cuidado diurno para adultos, amas de casa, asistentes de salud en el hogar y transporte.

Lo invitamos a estos programas informativos gratuitos:

- Inscripción y evaluación de beneficios y asistencia
- Inscripción continua para los programas Live Well. Sea parte de este increíble programa gratuito de 6 semanas altamente efectivo y basado en evidencia para el autocontrol del dolor, la diabetes o las enfermedades crónicas. Nuevas clases comienzan cada mes.
- Herramientas poderosas para cuidadores: este es un programa educativo de seis semanas para familiares y amigos que cuidan a adultos mayores con deterioro cognitivo y crónico. El programa se enfoca en el autocuidado de los cuidadores familiares.

COMIDAS Y TUS HUESOS

Concéntrese en una buena nutrición en general y obtenga las cantidades correctas de calcio, vitamina D, proteínas y potasio. Las mujeres deben ser especialmente cuidadosas para obtener suficiente calcio y vitamina D a medida que se hacen mayores. Las mujeres posmenopáusicas y los hombres mayores de 70 años deben consumir 1200 mg de calcio al día. Las mujeres y los hombres mayores de 70 años deben consumir 800 unidades internacionales (UI) de vitamina D al día. Si tiene osteoporosis, hable con su proveedor acerca de prescripciones medicas.