ஆரோக்கியமாக மூப்படைதல்: அர்FIIs திட்டங்களுக்கு முதியவர்கள் ஆதரவு

Tamil Murasu, Page 4, Section: சிங்கப்பூர்
Thursday 20 November 2025
245 words, 180cm² in size
8,400 circulation

Older adults support healthy ageing initiatives in Singapore, but everyday adoption limited: Study

ஆரோக்கியமாக மூப்படைதல்: அரசாங்கத் திட்டங்களுக்கு முதியவர்கள் ஆதரவு

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்கும் அன்றாடப் பழக்கவழக்கங்களுக்கும் இடையில் முக்கிய இடைவெளிகள் இருப்பது புதிய ஆய்வொன்றில் தெரியவந்துள்ளது. 2030ஆம் ஆண்டுக்குள் சிங்கப்பூர் அதிகமான எண்ணிக்கையில் ஆக வயதானவர்களைக் கொண்டிருக்கும் சமுதாயமாக உருவாகும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

சுகாதாரத்தைப் பேணிக்காப்பதற்கான கொள்கைகளுக்கு வலுவான ஆதரவு உள்ளது. ஆயினும் அன்றாட வாழ்க்கையில் அவற்றைப் பின்பற்றும் மூத்தோரின் விகிதம் குறைவாக இருக்கிறது.

மருத்துவ வசதிகளை அணுக முடிவதற்கு அப்பால் ஆரோக்கியமாக மூப்படையும் மக்கள்தொகையை உருவாக்குவதும் முக்கியம் என்று ஆய்வின் முடிவுகள் குறிப்பிட்டன. அதற்கு ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை அன்றாட வாழ்வில் எளிதில் பயன்படுத்துவதற்குரிய சூழல் அவசியம் என்றும் அவை சுட்டின.

பேராசிரியர் பாலின் ஸ்ட்ராகன், சிங்கப்பூர் நிர்வாகப் பல்கலைக்கழக நிலையத்தில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதல் குறித்த 5வது வருடாந்தரக் கருத்தரங்கில் புதன்கிழமை (நவம்பர் 19) உரையாற்றினார். **படம்: எஸ்பிஎச் மீடியா**

வெற்றிகரமாக மூப்படைதல் குறித்த ஆய்வுக்கான சிங்கப்பூர் நிர்வாகப் பல்கலைக்கழக நிலையத்தின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் இவ்வாண்டு (2025) ஆகஸ்ட் மாதம் 7,056 சிங்கப்பூரர்களிடம் கருத்துகளைத் திரட்டினர். பங்கெடுத்தவர்கள் 53க்கும் 80 வயதுக்கும் இடைப்பட்டவர்கள். சிங்கப்பூர் வாழ்நாள் குழு (எஸ்எல்பி) எனும் தேசிய அளவிலான கருத்தாய்வு 2015ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடத்தப்படுகிறது. அதிலிருந்து கிடைக்கப்பெற்ற தரவுகள் ஆய்வில் பயன்படுத்தப்பட்டன.

ஆய்வில் பங்கெடுத்தோரில் 90 விழுக்காட்டுக்கும் மேற்பட்டோர், 'ஹெல்தியர் எஸ்ஜி' எனும் ஆரோக்கியமான சிங்கப்பூர்த் திட்டத்திற்கு ஆதரவு தெரிவித்தனர். அந்தத் திட்டம், நோய்களும் உடல்நலப் பிரச்சினைகளும் வராமல் தடுப்பதற்குரிய நடவடிக்கைகளை எடுப்பதை ஊக்குவிக்கிறது.

அதே போன்று, சுகாதாரப் பரிசோதனைகளுக்குச் செல்வதை வழக்கமாக்கிக்கொள்வது முக்கியம் என்று 90 விழுக்காட்டுக்கும் அதிகமானோர் கூறினர். ஆய்வில் பங்கெடுத்தோரில் 50 விழுக்காட்டுக்கும் கூடுதலானோர், 'ஹெல்தியர் எஸ்ஜி' திட்டத்தில் சேர்ந்துள்ளனர். மேலும் 20 விழுக்காட்டினர் அதில் சேர விருப்பம் தெரிவித்துள்ளனர்.

மூத்தோர், உடல்நலத்தை அவர்களே கவனித்துக்கொள்ள விரும்புகின்றனர் என்று வெற்றிகரமாக மூப்படைதல் குறித்த ஆய்வுக்கான இயக்குநர் பேராசிரியர் பாலின் ஸ்ட்ராகன் சொன்னார். மூத்தோருக்குச் சரியான கட்டமைப்பும் சூழலும் அமைந்திருப்பது அவசியம் என்றார் அவர்.

வெற்றிகரமாக மூப்படைதல் குறித்த 5வது வருடாந்தரக் கருத்தரங்கில் புதன்கிழமை (நவம்பர் 19) பேராசிரியர் பாலின் உரையாற்றினார்.

Tamil Murasu © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.