

ALASKA *Galuekout* **to Alu**

O se Fa'asologa o Fa'amalositino Faigofie na fesuia'i
mai le National Institute on Aging





Taleni e Alu

Ua amata ona e faamalositino? Toe fo'i i se masani pe a uma se malologa? E te mana'ō e fa'aauau au gaoioga fa'aletino ese mai le fale? O fa'amalositino e 13 i lenei toleniga e mafai ona fesoasoani. I totonu o lenei tamaitusi, o le a e maua ai fa'amalositino malosi, paleni, ma fetuutuuna'i e faigofie ona mulimulita'i e mafai ona e faia i soo se taimi, i soo se mea.

O se tasi o mea sili e uiga i le fa'amalositino o le tele o auala e fa'amalosi ai. O lenei toleniga ua na'o se tasi o latou. O le mealilo i le manuia o le fatufatua'i, saili gaoioga e te fiafia i ai, ma fa'aauau pea.

O lenei ta'alogaga faigofie o se vaega o le National Institute on Aging's (NIA) Go4Life program, o se polokalame ua le toe toaga i le NIA. E tumau pea le sa'o ma talafeagai le anotusi, ma o se meafaigaluega e mafai ona e fa'aogaina e fa'afetaui ai fa'amalositino ma fa'amalositino i lou olaga i aso faisoo. O lo'o fa'alauiloa pea e le NIA nei fa'amalositino o se auala e fa'aleleia atili ai le soifua maloloina.

Mo nisi fa'amalositino, fa'amatalaga fa'aosofia, tala moni o le olaga manuia, ma isi mea e maua fua, asiasi i le NIA website:

<https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity>



Sauni Loa

Ae e te le'i amataina, o nai mea ia e teu i lou mafaufau.

- **E muamua lava le saogalemu.**

Afai e le'i faia sau siaki masani, atonu e te mana'o e talanoa ma lau foma'i e uiga i au fuafuaga o toleniga. Fesili atu pe iai ni mafuaaga e sui ai lau polokalame pe fetuutuunai fa'amalositino e fai ma le saogalemu. Fa'alogo i taimi uma i lou tino ma fai le mea e te mafaia pe afai e te fa'alelei.

- **Inu tele vai.**

Se'i vagana ua fai atu lau foma'i e fa'agata le vai, ia mautinoa e inu vai pe a e fa'amalositino. O le tele o tagata matutua e le o lagona le fia inu e tusa lava pe mana'omia e le tino ni vai.

- **Fai ni ofu lelei.**

Ia mautinoa e ofuina ni lavalava e mafai ai ona e fealuai saoloto.

Sauni Tapena

Mo le toleniga, e te mana'omia ni polo tenisi se lua, se nofoa malosi ma lima, se solo, ma mea e tutusa le mamafa-e pei o lima po'o lima tapulima, apa sup, po'o fagu vai. Atonu e te mana'omia le fa'aaogaina o le 1- po'o le 2-pauna mamafa pe a amata. A'o fa'afaigofie fa'amalositino, fa'aopoopo fa'aopoopo le mamafa.

O le ae amataina le toleniga faigofie e ala i le mafanafana. Ona, agai i luma i le malosi ma le paleni faamalositino. Mo fa'amalositino ta'itasi, matou te fa'aalia se seti o le 10-15 toe fai. Taumafai e amata ile 1 seti, ona fa'amalie lea ile fa'amalositino fetu'una'i. E mafai ona e fa'ateleina le numera o seti mo le aofa'i o le 3 pe a faigofie.

O LE MEA E TE MANA'omia



Fautuaga mo le Saogalemu

- **Manava i taimi uma i le faamalositino.**

Mo se fa'ata'ita'iga, manava i fafo a'o e siiina le mamafa, ma manava i totonu aoe malolo. A fai si'isi'i vae, manava i fafo a'o e si'i lou vae ma manava i totonu a'o e fa'amau i lalo.

- **Fa'aaogā gaioioiga lamolemole ma le mau pe a si'i le mamafa.**

Ina ia puipuia le manu'a, aua le mimi pe togi le mamafa i le tulaga.

- **Ia pipi'i teisi sooga o lou lima ma lou vae.**

Aloese mai le "loka" o sooga o lou lima ma vae i se tulaga fa'asa'o lelei.

- **Fili se nofoa malosi ma lima.**

Ia mautinoa o lo'o mautu le nofoa e lagolago ai oe pe a nofo pe pipi'i i le taimi o le fa'amalositino.

- **Fai lemu, ma le faifai pea.**

Aua lava ne'i "tu'u" i se taimi.

- **Ia punou i luma mai le sulugatiti, ae le o le puimanava.**

Afai e te fa'asa'o lou tua, o lo'o e punou i le ala sa'o.

- **Taofi pe a e lagona le tiga.**

Atonu e te lagonaina sina tiga pe a uma ona e faamalositino, ae o le faamalositino e le tatau ona tiga pe e te lagona ai le matua vaivai. O le mea moni, i le tele o auala, o le toaga e ono maua ai se lagona lelei.

FAAMASANI MAI

E taua le fa'aalu pe a ma le 5 minute i le amataga o lau masani e fa'amafanafana ai. O le mafanafana e maua ai e ou maso le avanoa e sauni ai e galue. O gaoioiga fa'amafanafana e mafai ona fesoasoani ia te oe e puipuia ai manu'a ma fa'aitiitia le tiga o maso mulimuli ane.

Fautuaga

- Ave a savali.
- Ti'eti'e se uila.
- Siva faataamilo i lou potu malolo po'o le umukuka.
- Savali i luga ma lalo i faasitepu mo ni nai taimi.



FA'AIGA MOLASI

Uu Lima

- 1 Uu se polo tenisi i lima taitasi.
- 2 Oomi lemu le polo i le malosi e te mafaia ma taofi ai mo le 3-5 sekone.
- 3 Fa'amama lemu le oomi.
- 4 Toe 10-15 taimi.



Pus up faasaga i le Pa

- 1 Faasaga i le puipui, tu teisi mamao atu nai lo le umi o le lima, vae i le lautele o tauau.
- 2 Fano'i i luma ma tuu ou alofilima fa'asaga i le puipui ile maualuga ole tauau ma le lautele ole tauau.
- 3 Fano'u lemu ou tulilima ma fa'amau i lalo lou tino pito i luga i le puipui. Taofi ou vae i luga o le fola.
- 4 Taofi le tulaga mo le 1 sekone.
- 5 Tu'i lemu oe i tua se'ia sa'o ou lima.
- 6 Toe 10-15 taimi.



Si'itia o Lima i luga a'e o le Ao

E mafai ona e faia lenei fa'amalositino a'o e tu pe nofo ma ou vae fa'asaga i luga o le fola, fa'alautele tauau.

- 1 Uu le mamafa i ou itu ile maualuga ole tauau ma alofilima fa'asaga i luma.
- 2 Si'i lemu lima uma e lua i luga o lou ulu, fa'apipi'i teisi ou tulilima.
- 3 Taofi le tulaga mo le 1 sekone.
- 4 Fa'alalo lemu ou lima.
- 5 Toe 10-15 taimi.



FAUTUAGA: *A'o e aga'i i luma, fa'aaoga se mamafa mamafa ma fe'au lima se'ia mafai ona e si'i lelei le mamafa i lima e lua.*



Si'itia o le Vae i Tua

- 1 Tu i tua o se nofoa malosi, taofi mau mo le paleni.
- 2 Si'i lemu le vae e tasi i tua e aunoa ma le punou o ou tulivae pe tusi ou tamatamai vae. Taumafai e aua le faalagolago i luma. O le vae o lo'o e tu ai e tatau ona punou teisi.
- 3 Taofi le tulaga mo le 1 sekone.
- 4 Fa'alalo lemu lou vae.
- 5 Toe 10-15 taimi.
- 6 Toe 10-15 taimi i le isi vae.



FAUTUAGA: *A e aga'i i luma, atonu e te mana'o e fa'aopoopo le mamafa o tapuvae. E mafai foi ona e luiina oe lava e faaleleia lou paleni (tagai itulau 14).*



Si'itaga o le vae i le itu

- 1 Tu i tua o se nofoa malosi, taofi mau mo le paleni.
- 2 Sii lemu le vae e tasi i le itu. Fa'asa'o lou tua ma fa'asaga i luma ou tamatamai vae. O le vae o lo'o e tu ai e tatau ona punou teisi.
- 3 Taofi le tulaga mo le 1 sekone.
- 4 Fa'alalo lemu lou vae.
- 5 Toe 10-15 taimi.
- 6 Toe 10-15 taimi i le isi vae.



FAUTUAGA: *A e aga'i i luma, atonu e te mana'o e fa'aopoopo le mamafa o tapuvae. E mafai foi ona e luiina oe lava e faaleleia lou paleni (tagai itulau 14).*



Tula'i i tumuvae

- 1 Tu i tua o se nofoa malosi, vae i le lautele o tauau, taofi mau mo le paleni.
- 2 Tutu lemu i tamatamaivae i le maualuga e mafai.
- 3 Taofi le tulaga mo le 1 sekone.
- 4 Tu'u ifo lemu mulivae ile fola.
- 5 Toe 10-15 taimi.



FAUTUAGA: *A'o e aga'i i luma, taumafai e fai le fa'amalositino tu i luga o le vae e tasi i le taimi mo le aofa'i 10-15 taimi i vae ta'itasi. E mafai foi ona e luina oe lava e faaleleia lou paleni (tagai itulau 14).*



FA'AMALOSITINO MO LE PALENI

Tu i luga o le Vae e Tasi

- 1 Tu i le tasi vae i tua o se nofoa malosi, taofi mau mo le paleni.
- 2 Taofi le tulaga mo le 10 sekone.
- 3 Toe 10-15 taimi.
- 4 Toe 10-15 taimi i le isi vae.



FAUTUAGA: *A o e alualu i luma, e mafai foi ona e luiina oe lava e faaleleia lau paleni (tagai itulau 14).*



Savaliga Fa'asaga le Mulivae i le Tama'ivae

Afai e te le mautu i luga o ou vae, taumafai e fai lenei faamalositino i tafatafa o le puipui ina ia mafai ai ona e fa'amautu pe a mana'omia.

- 1 Tu'u le mulivae o le tasi vae i luma tonu lava o tamatamaivae o le isi vae ina ia pa'i pe toetoe a pa'i. Sii lima i ou itu, maualuga tauau.
- 2 Filifili se nofoaga i ou luma ma taula'i i ai ina ia e tutumau a'o e savali.
- 3 Fai se laa. Tuu lou mulivae i luma tonu o lou isi vae.
- 4 Toe fai mo le 20 laasaga.



Savaliga mo le Paleni

- 1 Sii lima i ou itu, maualuga tauau.
- 2 Filifili se nofoaga i ou luma ma taula'i i ai ina ia e tutumau a'o e savali.
- 3 Savali i se laina sa'o ma le tasi vae i luma ole isi.
- 4 A o e savali, sii lou vae i tua. Taofi mo le 1 sekone ae le'i laa i luma.
- 5 Toe fai mo le 20 laasaga.



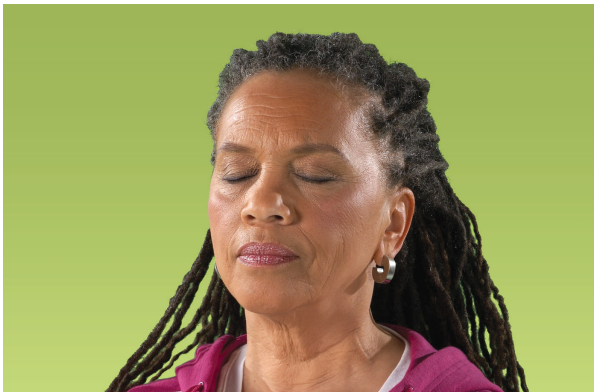
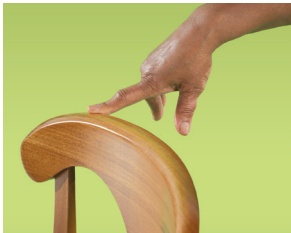
FAUTUAGA: *A e aga'i i luma, taumafai e va'ai mai lea itu i lea itu a'o e savali, ae fa'ase'e le la'a lea pe a iai sou fa'afitauli i totonu-taliga.*



LU'I OE LAVA E FA'ALELEIA LOU PALENI

O faamalositino e faamalosia ai ou vae ma tapuvae e mafai foi ona fesoasoani e faaleleia atili ai lou paleni. A o e alualu i luma, taumafai e faaopoopo atu nei luitau e fesoasoani atili ai.

- Amata i le pipiimau i se nofoa su'esu'e ma lima uma e lua mo le lagolago.
- Ina ia lu'iina atili oe lava, taumafai e uu na'o le lima e tasi.
- A'o e lagona le mautu, fa'aoga na'o le tasi tamatamailima mo le paleni, pe fa'ata'ita'i fa'amalositino e aunoa ma le pipiimau.
- A e tu i luga o ou vae, taumafai e fai le fa'amalositino ma ou mata moe.



FA'AMALŪLŪ LE TINO

O le mālūlū i le fa'ai'uga o lau toleniga e maua ai e ou maso le avanoa e toe fo'i malie ai i le malologa. Toe fa'apea, e taua tele lenei mea e puipuia ai manu'a. Ina ia maalili, fa'aalu pe a ma le 5 minute e fai ai fa'amalositino e 4 o lo'o mulimuli mai.

FA'AMALOSITINO MO LE MALU O LE TINO

Tapuvae

- 1 Nofo lelei i le pito o se nofoa malosi.
- 2 Fa'aloaloa ou vae i ou luma.
- 3 Fa'atasi ma ou mulivae i luga o le fola, punou ou tapuvae e fa'asino i ou tamatamaivae.
- 4 Taofi le tulaga mo le 10-30 sekone.
- 5 Fu'u tapuvae e fa'asaga ese tamatamaivae mai ia te oe ma taofi mo le 10-30 sekone.
- 6 Toe 3-5 taimi.



Tua

Afai na e faia se taotoga o lou suilapalapa po'o lou tua, talanoa i lau foma'i a'o le'i faia lenei fa'alava.

- 1 Nofo i luma o se nofoa malosi ma fa'amau lima, fa'asaga ou vae i luga o le fola, vaelua tauau. Tumau sa'o i le mea e mafai ai.
- 2 Mimilo lemu ile agavale mai lou puimanava e aunoa ma le fa'agaoioi o ou suilapalapa. Liliu lou ulu i le agavale. Sii i luga lou lima agavale ma pipiimau i le lima agavale o le nofoa. Tuu lou lima taumatau i fafo o lou ogavae agavale.
- 3 Taofi le tulaga mo le 10-30 sekone. Toe fo'i lemu e fa'asaga i luma.
- 4 Toe 3-5 taimi. Su'e tulaga ma toe fai 3-5 taimi ile itu taumatau.



FAUTUAGA: *A o e ahualu i luma, taumafai e sii lou lima agavale ma malolo lelei i tua o le nofoa. Pipiimau lou lima taumatau i le lima agavale. Toe fai i lou itu taumatau.*



Ogāvae

Afai na e faia se taotoga o lou suilapalapa po'o lou tua, talanoa i lau foma'i a'o le'i faia lenēi fa'alava.

- 1 Tu i tua o se nofoa malosi e vaelua ou vae i tauau ma sa'o tulivae, ae le loka.
- 2 Uu i le nofoa mo le paleni i lou lima taumatau.
- 3 Fu'u lou vae agavale i tua ma uu lou vae i lou lima agavale. Taofi lou tulivae i le fola. Afai e le mafai ona e uuina lou tapuvae, fa'apipi'i se fusi, fusi, po'o se solo i lou vae ma uu pito uma e lua.
- 4 Toso malie lou vae se'ia e lagona le fa'aloaloa o lou ogavae.
- 5 Taofi le tulaga mo le 10-30 sekone.
- 6 Toe 3-5 taimi.
- 7 Toe 3-5 taimi i lou vae taumatau.



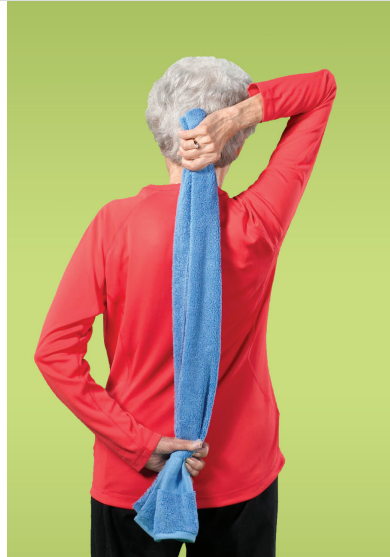
Tau'au ma Lima I Iuga

Afai na e faia se taotoga o lou suilapalapa po'o lou tua, talanoa i lau foma'i a'o le'i faia lenei fa'alava.

- 1 Tutu ma ou vae i le lautele o tauau.
- 2 Uu le tasi pito o le solo i lou lima taumatau.
- 3 Si'i ma punou lou lima taumatau e fa'amau ai le solo i lou tua.
- 4 Aapa i tua o lou tua i lalo ma uu le solo i lou lima agavale.
- 5 Toso i lalo le solo i lou lima agavale. Taofi pe a e lagona le falo i lou tauau taumatau.
- 6 Toe 3-5 taimi.
- 7 Su'i tulaga ma toe fai 3-5 taimi e fa'aloaloa ai lou tauau agavale.



FAUTUAGA: *A e aga'i i luma, taumafai e toso mamao i lalo le solo, ae aua le mamao e tiga ai.*



FA'ASOLO I LUMA

E tatau ona amata ona e lagona le malosi ma sili atu le malosi pe a amata ona e fa'amalositino masani. O fa'amalositino o le a faigofie. E ta'u atu ia te oe o lou tino o lo'o fa'aaogaina i se tulaga maualuga o gaoiga, ma ua o'o i le taimi e fa'aleleia ai na fa'amanuiaga e ala i le faia atili.

Fa'ateleina le aofa'i o le mamafa e te fa'aaogaina e fausia ai le malosi, fa'ata'ita'i nisi o lu'itau i le itulau 14 e fa'aleleia ai lou paleni, pe aapa mamao atu i au fa'amalositino.

Aua nei galo e faamalo atu ia te oe lava i au taumafaiga. Ua e alualu i luma tele ma ua e sauni e faia nisi mea!



Fa'amatalaga ma Punaoa

- Su'esu'e i luga ole laiga ma mea fa'apitonu'u ma vasega ma le AARP Alaska.

E mafai ona maua vasega ola i luga ole laiga i <https://seniorplanet.org/classes/>.

O faamaumauga o mea na tutupu ua mavae e mafai ona maua i le <https://states.aarp.org/alaska/aarpak-on-demand>.

Saini mo mea o lo'o loma i <https://states.aarp.org/alaska/>.



- Su'e lagolago mai Alaska's Fresh Start programs e fa'agasolo atili ai, fa'aitiitia le mamafa po'o le maua o se mamafa lelei, pulea le toto ma le suka, ma taofi le ulaula po'o le vape i freshstart.alaska.gov.



- Maua le mea moni e uiga i le soifua matua maloloina ma le aoga o le faamalositino ile The National Council on Aging website i <https://www.ncoa.org/older-adults/health/exercise-fitness/>.



- Siaki meafaitino fa'aletino ma fa'amatalaga mai le American Heart Association e fa'agaoioia ma fa'amalosi i le <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>.



- Su'esu'e polokalame mo le soifua mālōlōina ma le malosi o le tino o lo'o fuafuaina mo tagata matutua e ofoina atu e ala i nisi o nofoaga o le YMCA i le: <https://www.ymca.org/what-we-do/healthy-living/fitness/older-adults>.



Ua mamananuina ina ia faigofie ona ofi i totonu o lau ato malaga po o le ato tupe, Workout to Go e mafai ona fesoasoani ia te oe e tumau i lou tino mo gaoioiga e sili ona e fiafia i ai - uila, siva, galue i le togalaau, pe taaalo ma fanau a lau fanau. E mafai ona e faia nei fa'amalositino faigofie-mulimuli, paleni, ma fetuutuunai i so'o se taimi, so'o se mea!

Fa'asoa mai e John ma Patty le la tala e ala i le Fa'agaioiga Fa'aagaioi Lou Ala:

"A o faasolo ina matou matutua, o le toaga ua avea ma luitau mo i matou," o le tala lea a Ioane. "Na faatonuina talu ai nei e le fomai a Patty se savali savali mo ia ina ua pa'u. Ae o lo matou pitonuu e tele maupuepue, ma o auala savali e patupatu ma ta'e. Ma talu ai e leai sa matou taavale e tietie atu ai i le paka, o le toaga i fafo e le o se filifiliga sili lea ona saogalemu."

"O lea na matou maua ai ni auala fou e toaga faatasi ai. Na fautuaina e le matou foma'i le fa'amalositino o nofoa, o lea matou te faia si'i tulivae po'o oomi tauau a'o matou matamata TV i le po. Ma o nai taeao o le vaiaso matou te savalivali ai i totonu o le fale tele o lo matou fale maototogi - o nisi taimi e matou te tuaoi!"



O le lomiga a le Workout to Go o lo'o fa'atulagaina mai le National Institute on Aging (NIA) i le National Institution of Health lomiga Numera 11-4258. Na fetuunai e le Alaska Matagaluega o le Soifua Maloloina, Vaega o le Soifua Maloloina, Vaega o le Puipuiga o Fa'ama'i Fa'ama'i ma le Fa'alauiloaina o le Soifua Maloloina. O lo'o lagolagoina le lomiga fa'afou e le Puipuiga o Manu'a, Gaoioiga Fa'aletino ma Mea'ai Taumafa, ma polokalame o A'oa'oga ma Puipuiga o le Dementia. Na muai fetuunai i le 2012 ma fa'afouina i le 2025. Ua lomia fa'atasi ma le fa'atagaga mai le NIA.

O lenei lomiga na lomia i le tau e \$.066 i le kopi i Anchorage, Alaska, Novema 2025. Ole poloka tau lea e mana'omia ile AS 44.99.210.