



## 長者點解要多運動

長者為何應做運動？養和醫院物理治療師陳家銘說：「人體自五十歲後，肌肉力量急速下降，肌肉力量差會令長者們無法站穩，增加跌倒風險；亦因如此，長者應付日常生活的耐力也較差致不願外出，影響情緒。」

所以陳家銘鼓勵長者多做運動，目的是令長者保持獨立自理能力、維持良好肌肉力量及平衡以預防跌倒，減少骨折受傷機會；運動亦有助長者繼續正常社交，心境因而會較開朗，整體生活、生理、心理及社交都能處於高水平。」

有研究指出當年紀大時，每十年肌肉會流失百分之六。陳家銘說，肌肉流失率因人而異，日常活動能減慢肌肉萎縮，甚至能強化肌肉，所以如果活動量少，肌肉流失的速度就快；如每星期保持運動，特別是肌肉力量訓練，肌肉流失速度就會減慢。除了肌肉外，骨質也會隨年紀流失，要承受體重的運動（即站立進行為主的運動）能刺激骨骼生長，減少骨質流失從而減低骨折風險。

長者愈早開始運動習慣，肌肉力量和心肺功能愈能夠得以保持良好狀態。

▲長者手持重物（如五百毫升樽裝水）坐在椅子上，然後站起來並舉高水樽，重複動作十次。這組運動可鍛煉大腿、腰力及上肢大肌肉。



人老骨頭脆，行多兩步見乏力，這都是長者常見現象。因為耐力下降，肌力不足及關節僵硬都是正常的退化現象，令長者容易跌倒受傷。其實只要平日多運動，多鍛煉肌力及關節，不但體能好、減低受傷機會，人亦更開心！

今期物理治療師就為大家講解長者運動的好處！

撰文、攝影：陳旭英

設計：章可儀

養和醫院物理治療師 陳家銘



## 長者運動示範

# 減受傷

► 椅放側面，一手扶椅背，以一腳做重心站好，另一腳向後伸，放回原位，然後另一腳向後伸。重複動作十次。可鍛煉臀部肌肉，幫助站得好及防止跌倒。



► 坐在椅子上，左腿伸直放在地上，右腿屈曲，身向前傾讓雙手觸摸左腳膝頭，維持十五至二十秒，然後重覆另一腳，重複動作十次。這動作可拉鬆大腿後側肌肉。



► 椅於前面，雙手扶椅背，將其中一腳板斜壓於椅腳上，身向前傾，維持十五至二十秒，然後換另一腳重覆動作。這動作可拉鬆小腿肌肉。



▲ 椅子放左側，左手扶椅背，以左腳做重心，右腳向外提起，重複動作十次。然後轉另一腳，重複動作十次。或椅子放身前，雙手扶椅背，左腳做重心然後右腳向外提，收回右腳做重心，然後左腳向外提，重複動作十次。可鍛煉大腿外側肌肉，預防跌倒。



## 做足四大類

哪些運動適合長者呢？陳家銘說，長者運動有以下四大類：

**1.帶氧運動：**例如急步行、行山、耍太極、健身單車一類。帶氧運動可保持長者的心肺功能。

**2.鍛煉肌肉運動：**主要練大肌肉，即大腿肌肉、小腿肌肉、臀部肌肉，對預防跌倒受傷很有用。開始時先練下身肌肉，之後才到上身肌肉。這類運動每星期兩次起，每個動作做十下，做二至三組已足夠。

**3.柔韌度運動：**即拉筋一類運動，改善或保持關節良好活動幅度。每星期做二至三次。

**4.平衡力鍛煉：**預防跌倒。例如單腳站或耍太極，後者更是很好的綜合訓練，包含肌力、平衡力及帶氧運動訓練。平衡力鍛煉包含靜態及動態，靜態平衡力好是站得穩，動態平衡力是指行得穩。這類訓練每星期最少兩次。



## 四大安全要點

長者體力不及年輕人，所以運動時應小心安全，以下是陳家銘提醒長者運動時的四大注意事項。

- 1.如當天有不適如頭暈，運動時有機會跌倒受傷，不宜運動，應在家休息。
- 2.如有糖尿病，空腹運動血糖低，容易暈倒，故運動前應適量進食，例如先吃一小包梳打餅，切忌餓着肚子做運動。
- 3.如有持續氣促或心口痛，就要停止運動。
- 4.如有暈倒前科，就不要單獨運動，應與同伴一起，或由家人陪同。



▲ 雙腳站直，然後以腳尖站立，維持十秒，之後以腳蹠站立，同時維持十秒。這動作可練平衡力及小腿肌力。

## 長者運動注意事項

知道運動好，長者該如何開始運動呢？

陳家銘說，長者運動量不可與年輕人相比，因為長者體力回復慢，故應從輕量及短時間開始。他說：「如之前沒有做運動，就不應一開始就長時間或做大量運動，我們建議長者留意自己的主觀感覺來評估運動是否合適。」

他教導長者以○至十分來評估運動辛苦程度，○等於坐着不動時的舒適感覺，十分是出盡力做運動的感覺。「長者做到五至六分辛苦程度就屬溫和運動，七至八分就屬劇烈運動。長者每星期能做一百五十至三百分鐘溫和帶氧運動，即每日約半小時為足夠；劇烈帶氧運動則每星期七十五至一百分鐘，即每日約十五至二十分鐘便可。」

陳家銘特別提醒長者，運動累積時數以十分鐘為單位，每進行十分鐘運動便要休息一會，然後再做十分鐘。切勿一次過連續做數十分鐘運動，或學年輕人一開始便跑十公里。

# 長者運動



# 強肌健骨



◀ 用椅子做扶手，單腳站立，然後鬆開手，能保持平衡愈長時間愈好，如果失平衡便再扶椅子。然後換另一腳站立。每腳重複動作五至十次。

▶ 用椅子做扶手，雙腳一前一後成一直線站立，然後放開扶手以練習平衡力，能保持愈長時間愈好，如果練習時失平衡使用手扶椅子以保安全。重複動作五至十次。然後前後腳對調再做。

