

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP004—腦退化症之預防及照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

擊退腦退化從日常生活做起

2013 2/4, 9/4, **16/4**, 23/4,
30/4

2013年流金頌培訓計劃版權所有



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

運動可否預防腦退化?

許多研究都指出:

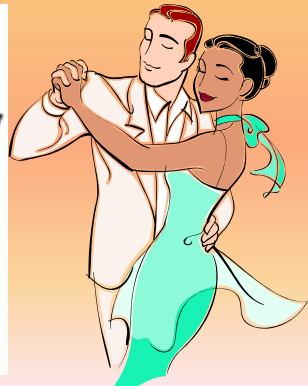
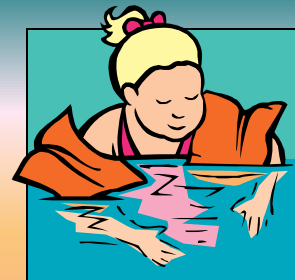
預防性

經常做運動長者患上腦退化
症的機會較低!

預防腦退化症應該 做什麼運動？



帶氧運動



帶氧運動能有效改善長者的思考速度及專注力

何謂合適, 合標準的帶氧運動?

做什麼運動?

是否足夠? 標準?

適合長者的運動

帶氧運動

—大組肌肉

—有節奏,重覆性的

例如.....



帶氧運動?



帶氧運動?



帶氧運動?



帶氧運動?



帶氧運動?



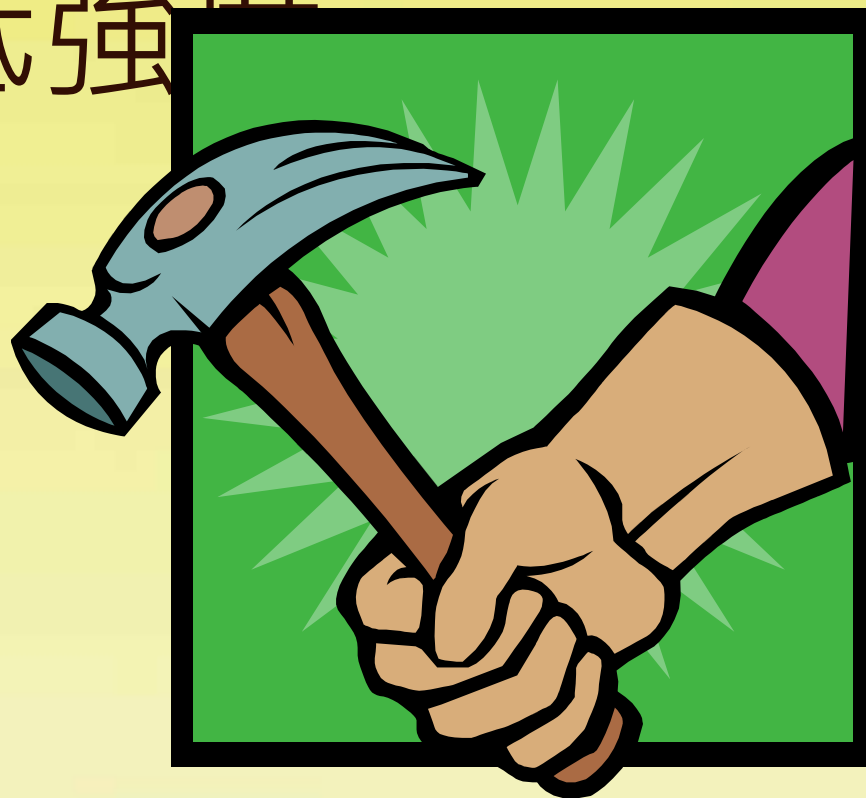
適合長者的帶氧運動

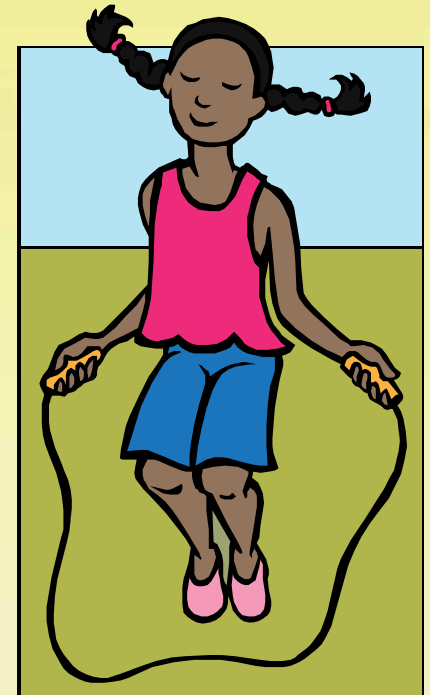
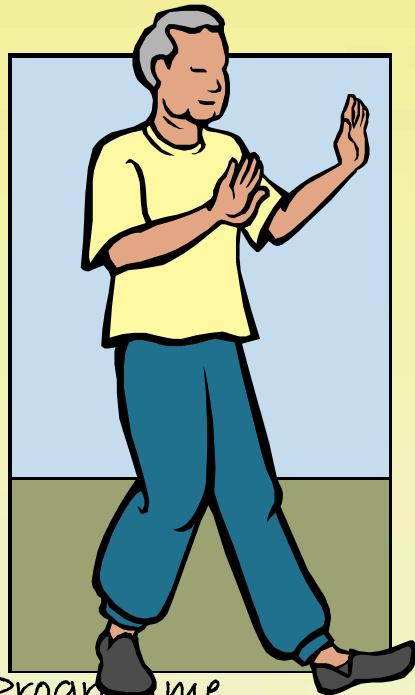
喜歡的.....



適合長者的帶氧運動

低強度





CADENZA Training Programme

何謂合適, 合標準的長者運動?

做什麼運動?

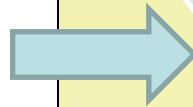
是否足夠? 標準?

運動強度-最高心跳率

最高心跳率 = 220 - 年齡

訓練強度 = 最高心跳率 x (50-70%)

中等程度運動



劇烈運動

中等

低等

運動強度(1)-如何量度心跳率

- 可按在腕動脈或頸動脈上15 秒
- 計算脈搏跳動次數
- 再將次數 $\times 4 =$ 每分鐘心跳率



量度你的
靜止心跳

運動強度-主觀強度

- 主觀強度 > 4/10

主觀運動強度評分表

級別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
運動強度	靜止狀態	非常非常容易	非常容易	較容易	容易	適中	吃力	較吃力	較辛苦	非常非常辛苦	極度辛苦	
	熱身階段				訓練階段				危險階段			

運動強度-其他

- 流汗

- 說話測試



- 輕鬆程度：運動時仍能唱歌

- 中等程度：運動時能夠如常說話

- 劇烈程度：運動時呼吸急促
不能如常說話

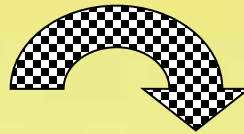


試由"1"數到"10"

運動時間

熱身運動

5至10分鐘



帶氧運動

10至15分鐘



緩和運動

5至10分鐘

30 至 45 分鐘

運動頻率

每星期3-5次

每次>30 分鐘

150-200分鐘/每星期

運動模式

種類

最喜歡的運動
帶氧運動

強度(Intensity)

心跳率 (50-70%)
主觀強度 > 4 分
說話測試: 中度程度

時間(Time)

>30 分鐘/每次

頻率(Frequency)

3-5 次/ 星期
150-200分鐘/每星期

運動越劇烈越好??

- 各人喜好不同
- 不大劇烈的運動可做較長時間
- 只需達到中等程度便可: 最高心跳率50-70%
 - 心跳加快, 流汗, 呼吸加重
 - 例如: 跑步(VS)步行

持之以行

資料來源: <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/diary/b5/exercisepedia.php>

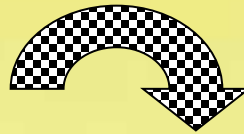
- 長者熱身運動

資料來源: <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior2.php#1>

運動時間

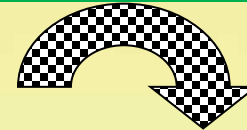
熱身運動

5至10分鐘



帶氧運動

10至15分鐘



緩和運動

5至10分鐘

30 至 45 分鐘

運動最重要.....

- 持之而恆
- 恆之有效
- 效而為慣

體能活動金字塔



少：呆坐



做適量：

肌肉力量訓練及
伸展運動



多做：

運動及康樂活動



做最多：

日常基本活動：

家務/散步

運動金字塔

運動及康樂活動



每星期3次或以上
中等強度
每次三十分鐘或以上

運動金字塔

→ 伸展肌肉 & 力量運動



每星期三次或以上
伸展至微微拉緊
停十秒

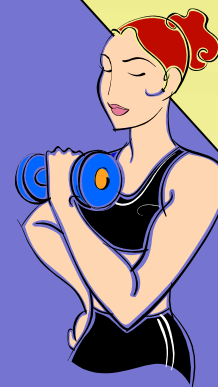
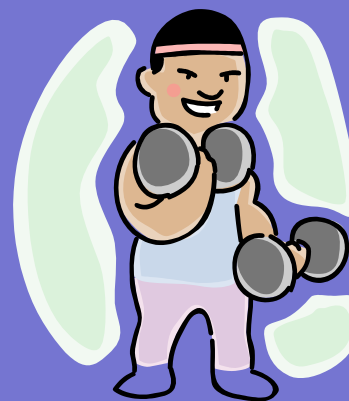
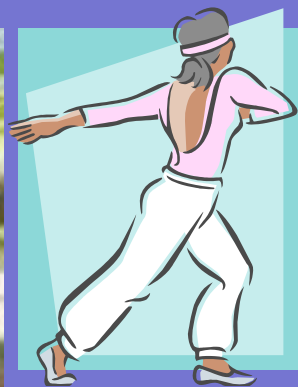
伸展運動

- 伸展運動又名拉筋運動
- 有助改善軟組織的柔韌性



運動金字塔

肌肉力量訓練



每星期二至三次
每次二至三組，
每組十至十五下

肌肉力量訓練

- 結實並增強肌肉，減低跌倒的機會；預防骨質疏鬆症
- 器械、阻力運動、舉啞鈴、舉水樽、踢沙包、仰臥起坐、掌上壓

運動金字塔

靜態活動

每日減至最少
低強度
短時間



它們是否足夠？

晨運

伸下手
手腳腳

食完飯

得閒去老人
中心拉繩

行下

跟中心
旅行

做下
家務

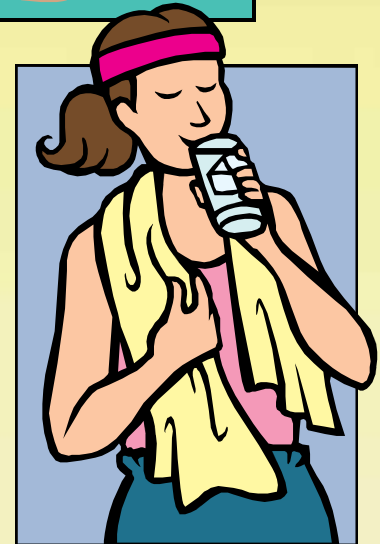
太極運動

- 傳統國術
- 鍛鍊身體和思維
- 身心運動
- 有效促進身心健康



點解運動可以預防腦退化症?

- 增加腦部血液循環
- 預防心血管疾病
- 身心鬆弛
- 樂觀鬆弛
- 擴闊社交圈子



運動 注意事項?

注!意



錯誤動作

360度轉動頸部

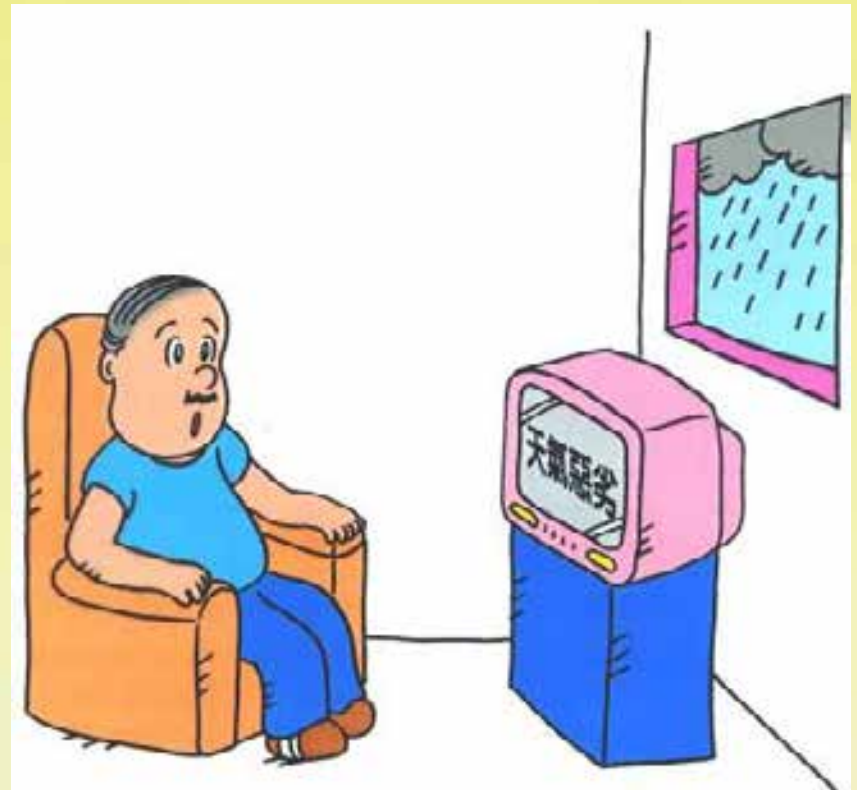
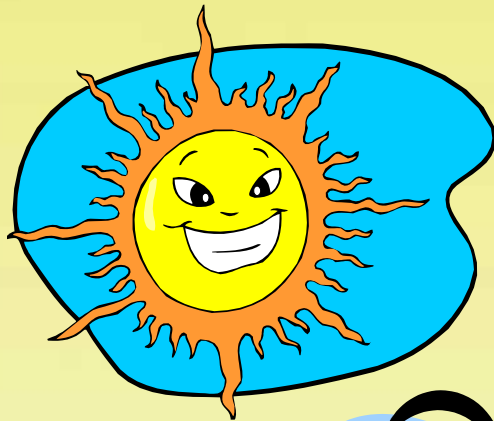
屈膝轉動腿部

伸直雙腳做仰臥起坐

身體
手執單槓左右轉動

運動注意事項 – 運動前

- 留意天氣, 避免烈日當空下做運動
- 空氣流通



與長者有關天氣資訊

- 黃色/ 紅色/ 黑色暴雨警告
- 紫外線指數
- 寒冷及酷熱天氣警告
- 空氣指數污染

資料來源: <http://www.hko.gov.hk/wservice/warning/coldhotc.htm>

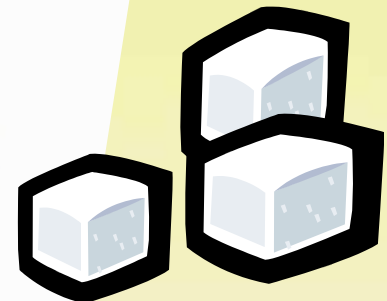
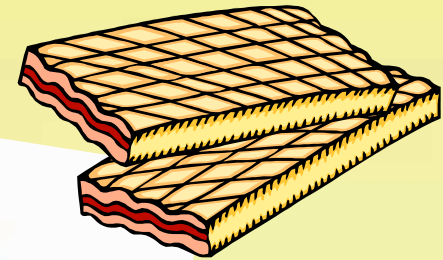
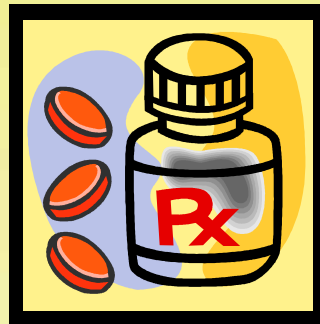
運動注意事項 – 運動前

- 身體狀況
 - 血糖水平(過高 > 14 度 或 過低 < 4 度)
 - 配合藥物時間 或 注射部位
 - 血壓 及 心跳
 - 發燒, 感冒



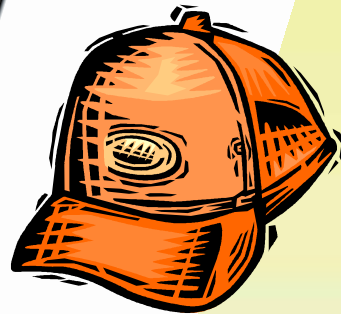
運動注意事項 – 運動前

- 切勿空肚, 飯後 1-2 小時
- 帶備藥物, 水 及 食物



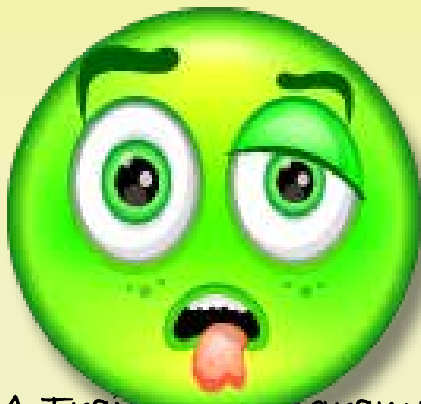
運動注意事項 – 運動前

- 合適的衣服 及 鞋襪



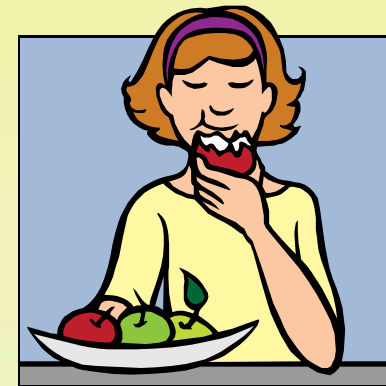
運動注意事項 – 運動中

- 量力而為, 避免太快或過度用力
- 保持呼吸暢順
- 血糖過低
- 不正常徵狀, 心臟跳動不正常
- 遇有不適, 停止運動, 並向專業人員查詢



運動注意事項 – 運動後

- 緩和運動
- 切勿立即坐下 或 躺下
- 補充足夠水份
- 補充血糖
- 休息後仍有不適, 應向專業人員查詢



你自己有無
做運動？

個人分享

如何令運動 持之而行？



創意無限.....

- 試想下有什麼方法令運動堅持下去？



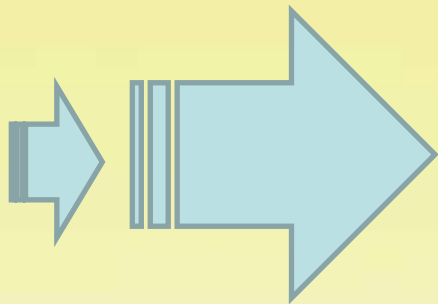
如何令運動持之而行?

訂立目標



訂立目標

欲促則不達



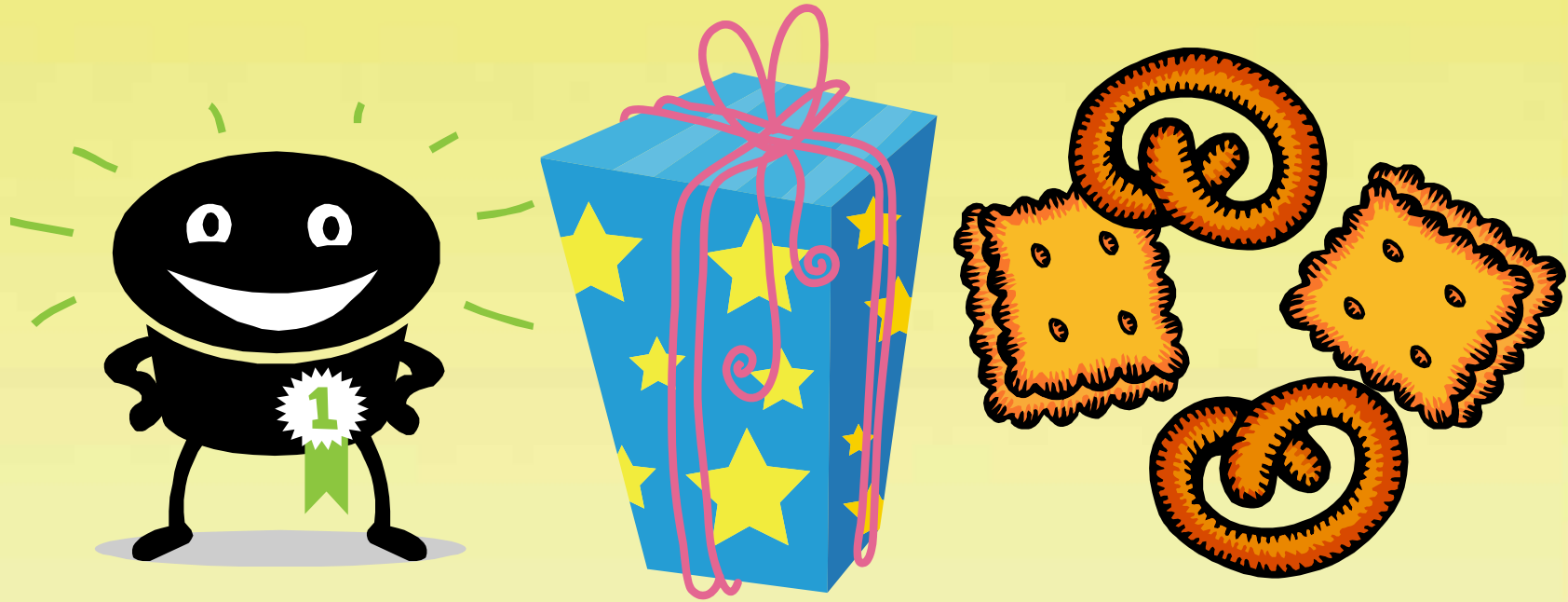
由輕巧運動開始做
持之而行
慢慢達到目標運動量

選擇自己喜歡運動
運動紀錄表
相約朋友一齊

可進行的運動
- 步行運動
- 運動班
- 優質健步徑資料(粉嶺公園)

(資料來源:<http://www2.lcsd.gov.hk/cf/search/leisure/today.cfm?lang=b5&type=crsp&st=2>)

獎賞自己



參考文獻

- 康樂及文化事務處(2013)我的動感日誌
- <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/diary/b5/exercisepedia.php>
- 康樂及文化事務處(2013)長者健體計劃
- <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior2.php#1>
- 香港天文台(2013)寒冷及酷熱天氣警告
- <http://www.hko.gov.hk/wservice/warning/coldhotc.htm>
- 康樂及文化事務處(2013)免費社區康樂活動
- <http://www2.lcsd.gov.hk/cf/search/leisure/today.cfm?lang=b5&type=crsp&st=2>

~ 本節完 ~



謝謝！