

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

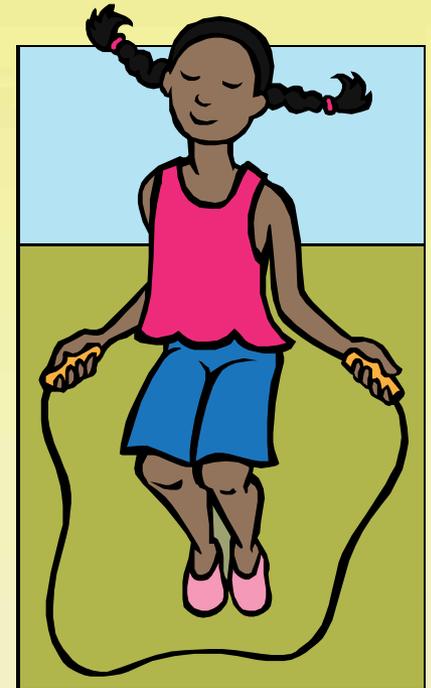
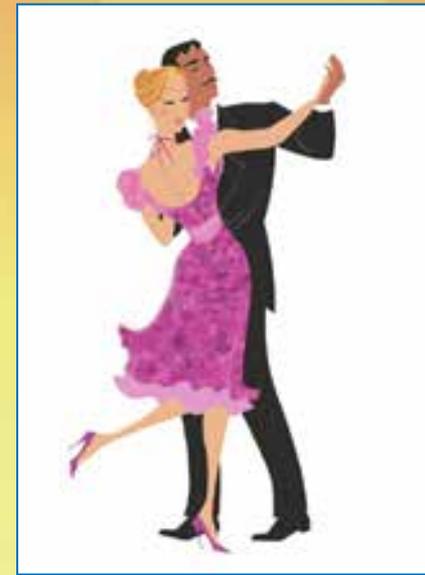
喜歡的.....



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?

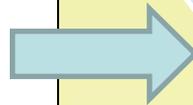
是否足夠? 標準?

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

持之而行

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

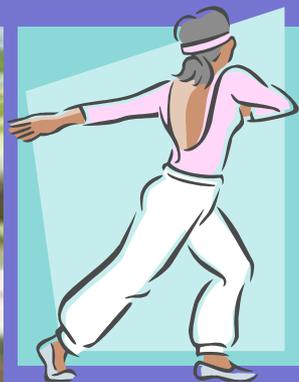
伸展運動

- 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

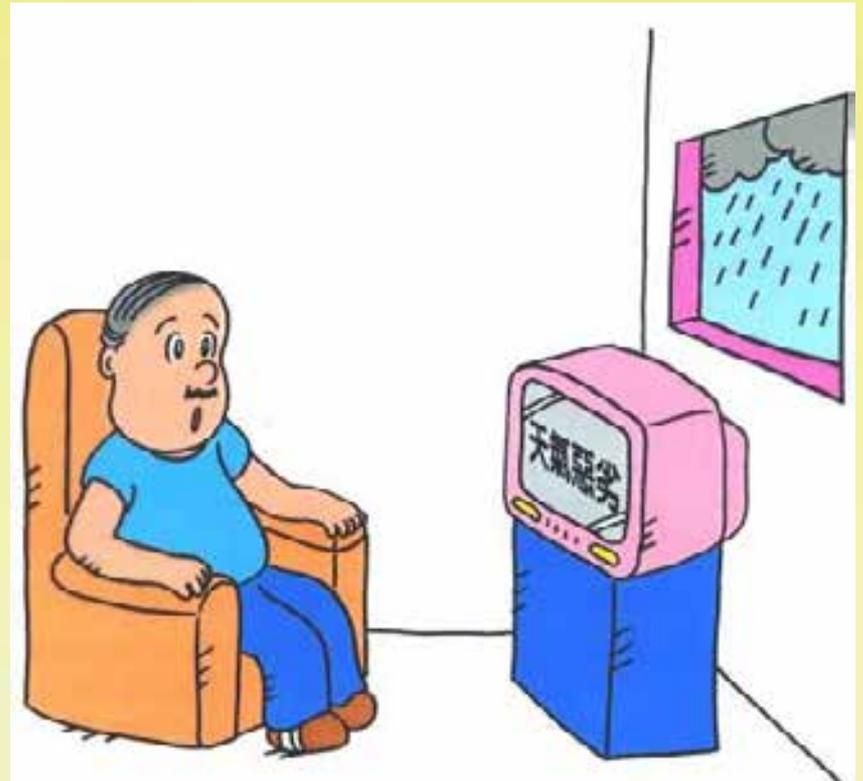
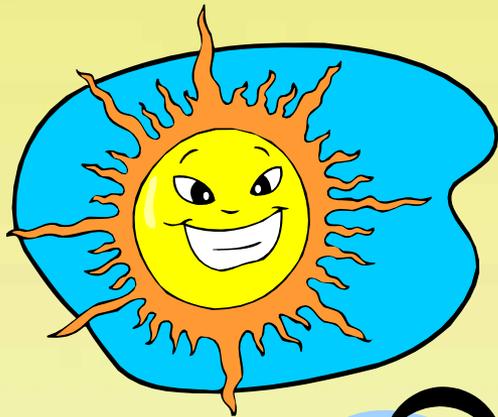
屈膝轉動腿部

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>

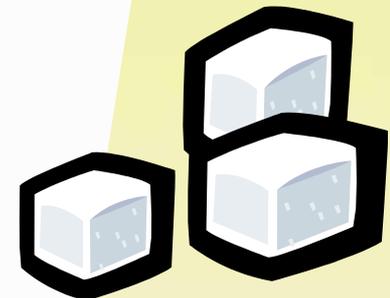
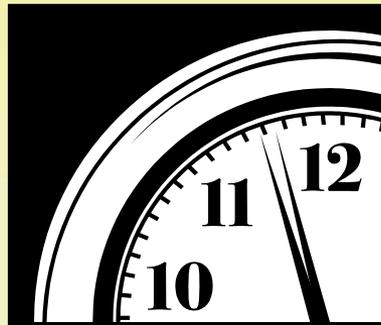
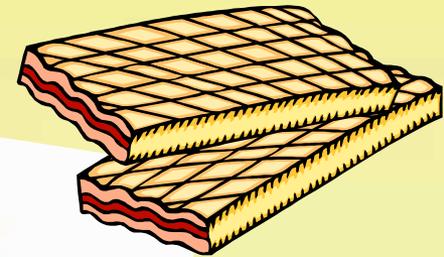
運動注意事項 – 運動前

- 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？



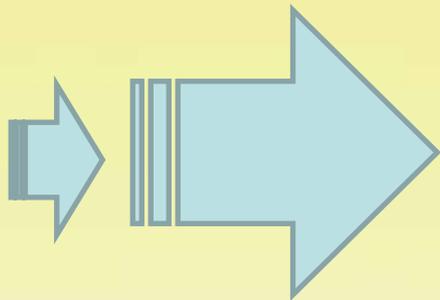
如何令運動持之而行?

訂立目標



訂立目標

欲促則不達



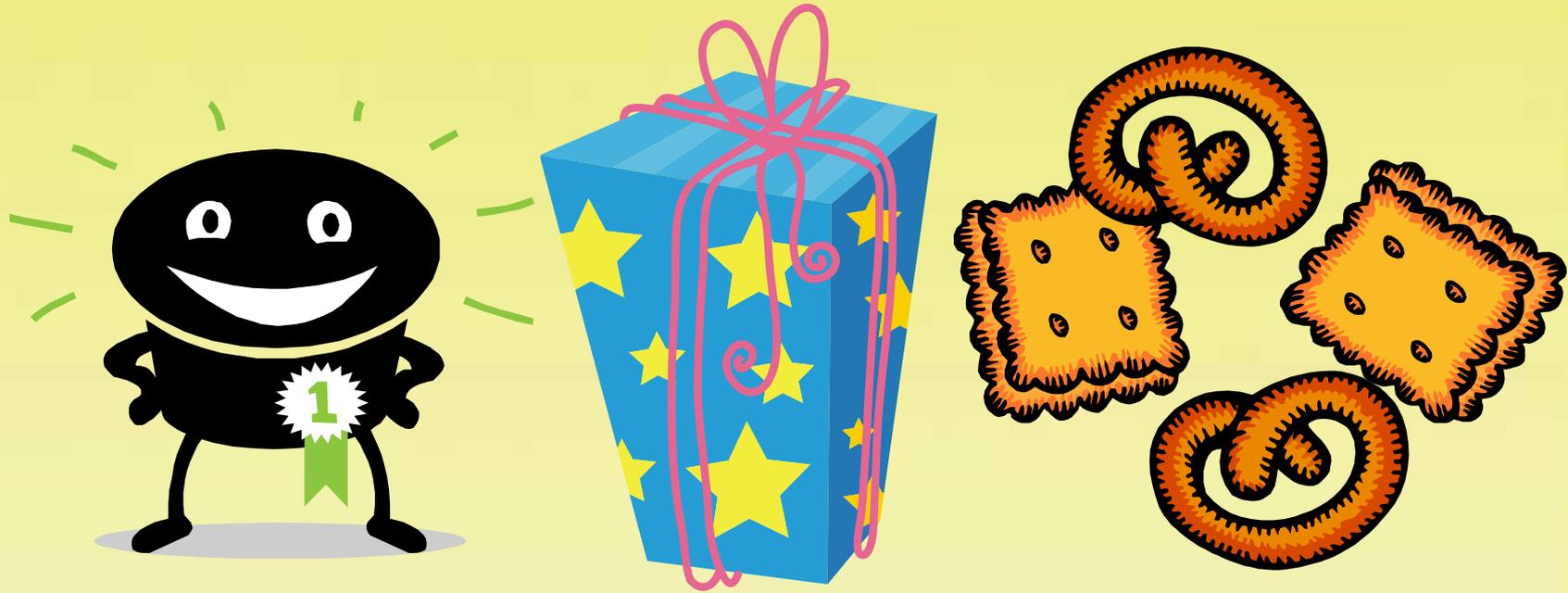
由輕巧運動開始做
持之而行
慢慢達到目標運動量

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！