

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP004—老人痴呆症之預防及照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

健「腦」活動錦囊

2011 29/9, 6/10, 13/10, 20/10,
27/10

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

第四課

如何透過運動預防 老人痴呆症 (二)

需要多少運動量來改善認知表現？

每星期120 – 150分鐘帶氧運動

+

每星期3次阻力運動

肌力訓練

選擇:

- 自身體重作阻力
- 小啞鈴
- 彈力帶
- 沙包/水阻

做法:

- 每週2 - 3天
- 每個動作重覆10-15次
- 重覆1-3組，休息1-2分鐘
- 每次訓練相隔48小時

重量訓練原則 (一)

超負荷 (Overload)	比平常負荷大
適應性 (Adaptation)	機體為適應刺激而有的反應
獨特性 (Specificity)	針對不同部分及目的而有不同的訓練
漸次編排 (Muscular Progression)	次序由大肌肉至小肌肉
漸進阻力 (Progressive)	由輕至重阻力進行訓練
用進廢退 (Reversibility)	鍛鍊需持之以恆

重量訓練原則(二)

動作速度 (Speed of Motion)	向心收縮：1-2秒 離心收縮：2-4秒
頻次 (Frequency)	每次鍛鍊後有48小時休息 即隔天進行訓練
保持呼吸 (Breathing)	抵抗阻力時呼氣， 放下阻力時吸氣。
全幅度活動 (Full Range of Motion)	局部性幅度肌肉訓練使肌纖維縮短， 亦容易造成受傷。
肌肉均衡發展 (Muscular Balance)	全身肌肉均衡鍛鍊， 屈曲肌及伸展肌平衡發展。

伸展訓練

選擇:

靜態/動態

PNF

瑜珈

做法:

- 每週2 - 7天
- 每個動作重覆3 -5次
- 每次10 - 30秒的靜態伸展

虛擬現實遊戲：請注意

- 以便行動不便和容易迷失方向的長者於室內進行
- 富娛樂及推動性
- 最好內容跟日常生活有關
- 滿足不能參與競技運動的渴望

不宜：

- 過份用力

帶領癡呆症患者運動時的困難

不明白動作

反應及動作緩慢

未能以合適的字句來表達

現實導向

運動前:

活動員先讓參加者說出

- 自己的名字
- 今天的日子
- 處身的位置

*** 可提高參加者的安全感**

避免刺激視覺

運動時切勿同一時間太多人或工具，這樣會分散患者的注意力。

例如：

- 不可同時練習需要球和阻力帶的運動
- 練習運動時不可有太多路人於活動範圍附近

7 個運動指導方法

1. 推動技巧

- 經常給予讚賞及鼓勵



2. 視察環境

- 確保充足的光線及鮮明顏色對比
- 地面是否容易造成長者滑倒或絆倒



3. 聽覺的考慮

- 語調柔和，聲線嘹亮。
- 避免太嘈雜的背景音樂
- 避免過大回音
- 眼神接觸

4. 動作模式

避免過快的轉向及活動

避免危險的動作

5. 態度方面

- 平易近人
- 面帶歡容
- 願意聆聽

6. 教學技巧

時間管理，因長者的集中力較弱

有系統的觀察

正確的示範

口語提示

7. 溝通技巧

- ❖ 採用雙向的溝通模式
- ❖ 身體語言為主 (55%) ，語言為次要(38%) ，而文字為輔(7%)
- ❖ 身體語言包括: 點頭、 臉部表情、 手勢、 姿態、 位置、 身體接觸
- ❖ 正確態度: 尊重、 聆聽、 誠懇和適當

7. 溝通時切勿

- 說話太快
- 內容太多
- 不當語調
- 過多的動作
- 光線不足
- 只統稱患者為阿伯、阿婆
- 忽視患者專嚴，當他小孩
- 可適當使用圖像指示

選擇合適的體能活動

目的

- 好的體能可幫助居住在安老院舍的長者**適應轉變**、給予**社交機會**以適應院舍生活。

重要性

- 讓院友獲得適當的**感官刺激**，提升其體能、認知、社交及控制情緒的能力。
- 參與運動可為院友提供與外界接觸的機會，**減少院友孤獨無助的感覺**
- 學習技能，從而幫助他們了解自己的體能。
- 在過程中**所得到的認同和讚賞**，更可**提升他們的自我價值**

體能活動對護老者的**重要性**

- **增進**護老者與院友的**溝通**。
- 透過活動**了解**院友的**能力和限制**，有助改善照顧院友的技巧。
- 籌辦體能活動可以**增加**護老者對**工作的滿足感和樂趣**。

可選擇的運動類別

- 運動可分為個人、小組及集體活動。
- 對於一些較被動的院友，護老者可多讓他們參加一些小組活動，透過組員的互相推動，可令院友更投入活動。
- 小組需要較少人手安排，較適合院舍。

~ 完 ~



謝謝！