

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (五)

主題：正視慢性病 由飲食及運動開始

2011年10月24日 (星期一)



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

正視慢性病 由飲食及運動開始

- 第一課- 心臟病飲食控制
- 第二課- 糖尿病飲食控制
- 第三課- 慢性腎病、慢性阻塞性肺病飲食控制
- 第四課- 預防慢性病的運動貼士
- 第五課- 慢性病患者運動計劃

流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓626室
- 電話：2696 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>



討論一下



(資料來源:衛生署 長者健康服務)

<http://www.info.gov.hk/elderly/publications/HealthyAgeing/Health5.htm>

?年紀越大，體能便越差，做運動不但不能改善健康，反而會引致受傷，還是不做為妙。

?很多長者都患有退化性關節炎，做運動會增加關節的痛楚。

?老人家容易跌倒，減少活動便可避免跌倒的機會。

?有些長者認為越做不到的動作(例如蹲下、上落樓梯)，反而需要做多些，否則怕以後做不到。

?人老易肥，節食便可減少體重，無須做運動來控制體重那麼辛苦。

?又要做家務，又要照顧老伴和兒孫，已經夠忙，夠運動量，不用抽額外時間去運動。

?「我自己一個人無人作伴去運動，好難為情、又危險，一旦有事無人知，家人也不是太支持。」

?「我居住環境附近沒有適合的場地和運動器材；而且又不清楚甚麼運動才適合我這個年紀，亦不知怎樣做。」

長者定期運動的好處

促進生理健康

促進血液循環，增強心肺功能	強化肌力，減慢衰老過程
防止身體過胖，保持理想體重	促進軟組織的柔韌性及關節靈 減低跌倒的機會
減低患上糖尿病、高血壓、心臟病的機會	改善關節因退化而引致的僵硬及痛楚
有助控制血糖、高膽固醇及高血壓	改善胃口
增加腸臟活動，減低便秘及患上結腸癌的機會	改善睡眠
強健骨骼肌肉，預防骨質疏鬆	

長者定期運動的好處

改善心理健康

1. 減少抑鬱和精神緊張的情緒

2. 有助提高自我形象，得到滿足感和成就感，更增添自信心

3. 減少精神壓力，從容面對生活上各樣壓力，並能作出有效處理方法

4. 保持頭腦清醒，思想敏捷，提高認知能力

長者定期運動的好處

幫助社交發展

1. 擴闊社交圈子，與社會保持接觸
2. 與家人一齊做，加強家庭連繫

長者完整的運動計劃

安全至上

循序漸進

持之以恆

如何開始運動計劃？

1. 明白運動的好處
2. 培養運動成為生活一部份
3. 根據身體狀況、興趣定目標
4. 如患有慢性病，應先請教醫生或物理治療師
5. 初做運動者可先作10-15分鐘

只要你選擇的運動含有耐力和重力訓練，節奏不太急速，你能夠享受過程中的樂趣，並且有恆心地持續做最少20分鐘或以上，而又不會使你身體不適或太吃力的，都是很好的運動。

運動計劃注意事項:

以下情況應先請教醫生/物理治療師:

- *長期病患人士 (如心臟病、高血壓、糖尿病)
- *容易 / 經常跌倒
- *患有可影響平衡能力的疾病(如中風、或帕金森症)
- *關節痛楚較嚴重 (如關節炎、坐骨神經痛)

怎樣知道是否運動過量？

1. 個人自我感覺
2. 可自若談話
3. 不應過份痠痛或有任何不適
4. 若出現劇痛、氣喘、胸口絞痛、眩暈、惡心、嘔吐等，要立刻停止及求診
5. 計算運動時的心跳速率(每分鐘):
(220 - 年齡)X 50%-70%

做錯運動/動作?

- 避免進行對肌肉和關節造成勞損或容易引起危險的運動或動作
- 屈膝轉動腿部
- 360 度轉動頸部及腰部
- 伸直腳做仰臥起坐
- 重複急速蹲下、站立
- 手不扶穩，單腳站立
- -手執單槓左右轉動身體

體力活動金字塔

(資料來源:衛生署 長者健康服務)

- 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

體力活動金字塔

(資料來源:衛生署 長者健康服務)

第一層 = 做最多日常生活基本活動

- 散步、家務…
- 運動量：輕量至中等強度之日常基本活動
- 每天30分鐘或以上，或
- 每次不少於10分鐘，但須同一天內累積

體力活動金字塔

(資料來源:衛生署 長者健康服務)

第二層 = 每星期應多做不同模式的運動及康樂活動以鍛練耐力

- 太極、游泳、步行、球類運動與及跳舞等
- 運動量：達至中等強度，即運動時呼吸略為加快，但仍感到呼吸暢順及交談自如
- 每週最少三次
- 每次30分鐘或以上，或每次不少於10分鐘，但需同一天內累積

體力活動金字塔

(資料來源:衛生署 長者健康服務)

第三層 = 每星期應做適量的伸展運動及肌肉力量訓練

伸展運動之運動量：

- 每一下進行時需先將該關節部位伸展至微緊後，然後停頓約**15-30** 秒
- 針對不同身體部位，每部位動作重覆**4**次，每週**3** 次或以上

肌肉力量之運動量：

- 一般建議每個動作**10-15** 下為一組，以至完成後應感到肌肉略為疲勞
- 每次**2-3**組，每週**2-3** 次

體力活動金字塔

(資料來源:衛生署 長者健康服務)

第四層 = 少做靜態運動

運動內容考慮

F

• **Frequency** 頻率

I

• **Intensity** 強度

T

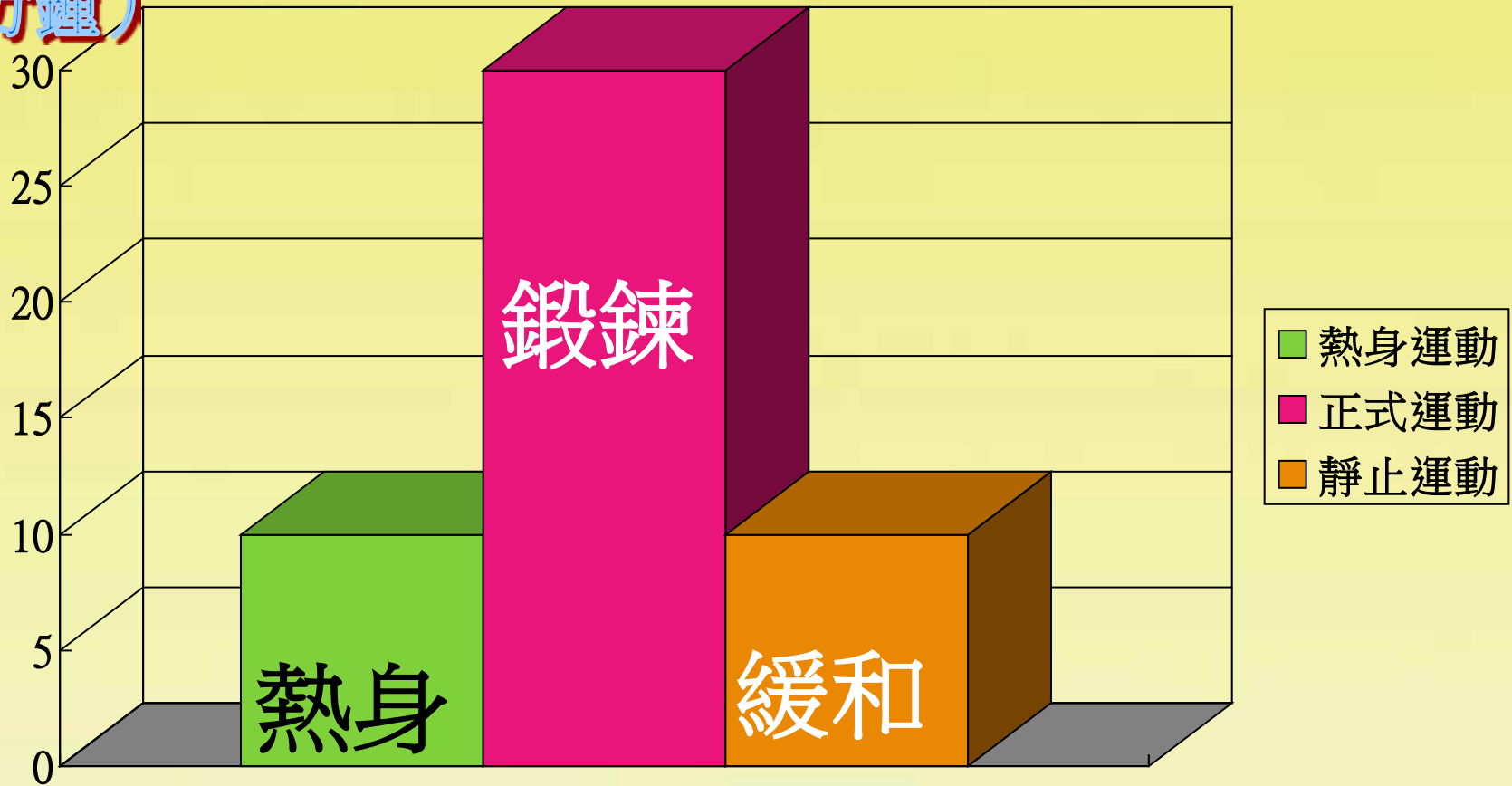
• **Time** 時間

T

• **Type** 模式

運動形式三步曲

(分鐘)



一般運動程序

程序	內容	時間	目的
1. 熱身部份	低強度舒鬆運動 (如踏步)	最少五分鐘	<ul style="list-style-type: none">➢ 讓身體開始調整，預備運動需求➢ 增加血液流動、肌肉溫度及呼吸速度➢ 增加關節活動幅度及肌肉柔軟度➢ 預防或減低運動受傷機會，亦減少血壓急速上升的情況
	伸展運動	最少十分鐘	
2. 鍛鍊部份	中等至劇烈強度之體能活動，以有氧運動為主，配合適量的阻力訓練，促進骨骼成長活動或身體平衡力訓練為輔	最少半個鐘	<ul style="list-style-type: none">➢ 增加肌肉力量及肌肉耐力，增強心肺功能及各針對性訓練目的
3. 緩和部份	伸展運動	最少十分鐘	<ul style="list-style-type: none">➢ 使身體能夠由劇烈的運動狀態慢慢過渡至靜止狀態，使身體較易適應➢ 不減少代謝廢物積存於肌肉，引至疲勞➢ 在劇烈運動的肌肉中，大量的血液可在整理運動時慢慢流向身體其他部份，以防其他的重要器官出現缺血情況，而導致運動後身體不適
	低強度舒鬆運動	最少五分鐘	

齊來熱身 + 伸展

長者健體操

- 熱身運動

- 動態運動

- 伸展運動

- 健體運動

- 長者椅上操

- 長者健步舞

- 長者毛巾操

- 長者靜態平衡鍛鍊

- 長者肌肉鍛鍊

- 緩和運動

- 長者呼吸鍛鍊

- 伸展運動



30分鐘帶氧運動



康文署長者健體計劃

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/elderly2.php#2>

鍛鍊運動類別

帶氧運動

關節伸展及靈活性訓練

阻力訓練

協調能力、敏捷度及平衡力訓練

帶氧運動

- 帶氧運動=運動過程中，身體主要運用有氧代謝系統釋放能量
- 特點：
 - 可持續進行之運動(至少10-20分鐘)
 - 動作有節奏規律
 - 輕至中度運動量，不是劇烈類型
 - 活動過程中會有輕微心跳加速及發汗

帶氧運動

- 如太極、緩步跑、游泳、球類運動
- 最好每天進行，或一星期3-5次
- 每次至少10-20分鐘，最理想為30-45分鐘

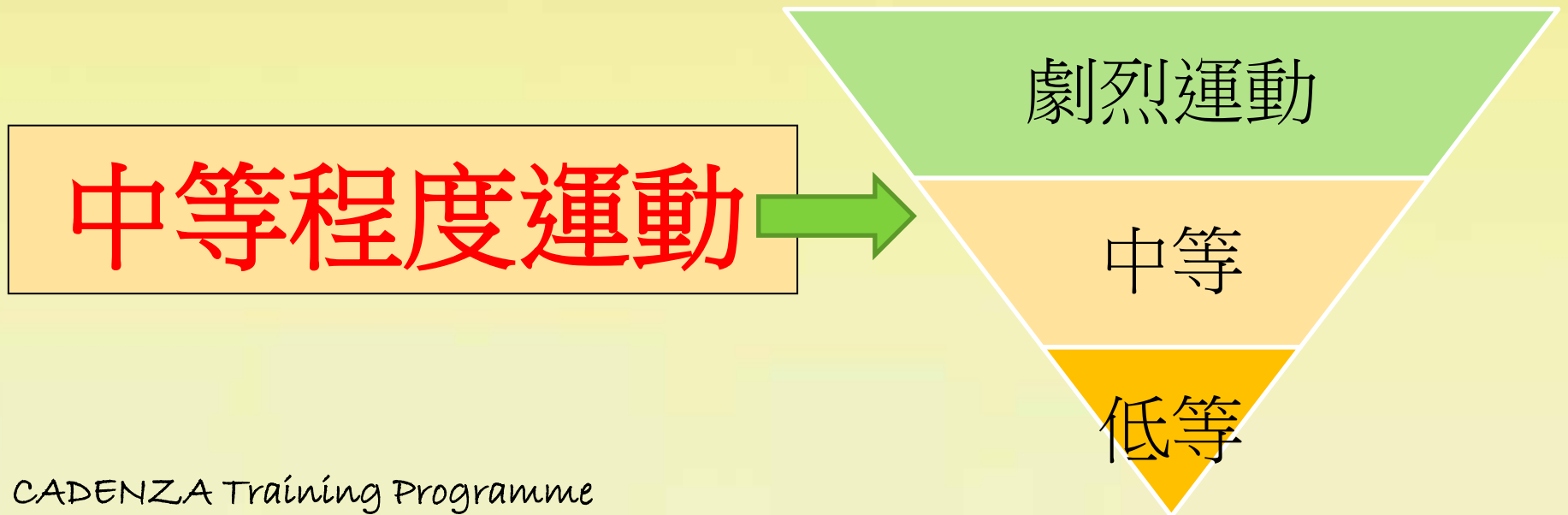


恆心

運動強度(1)-最高心跳率

最高心跳率 = $220 - \text{年齡}$

訓練強度 = 最高心跳率 \times (50-70%)



運動強度(2)-主觀強度

- 主觀強度 5-7/10

運動強度(3)-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：運動時呼吸急促得不能如常說話

帶氧運動的運動模式

種類

最喜歡的運動
帶氧運動

強度(Intensity)

心跳率 (40-70%)
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

阻力訓練

- 又稱肌肉力量訓練（“練力” / “重力” 運動）
- 目的為強化並結實肌肉，保護關節，預防骨質疏鬆症
- 是一種無氧運動，多以負重形式進行
- 使用外來阻力的運動例子：
 - 器械運動/ 舉啞鈴或水樽/ 踢沙包等
- 利用自己身體重量作為阻力的例子：
 - 仰臥起坐、掌上壓等

阻力訓練

- 肌肉慢慢收縮，然後慢慢放鬆
- 一般每組進行10-15次已足夠
- 不宜每天進行以免筋骨勞損
- 每次鍛鍊相隔1-2日，讓肌肉有足夠休息

齊來做長者健體操

- 熱身運動

- 動態運動
- 伸展運動

- 健體運動

- 長者椅上操
- 長者健步舞
- 長者毛巾操
- 長者靜態平衡鍛鍊

– 長者肌肉鍛鍊

緩和運動

– 長者呼吸鍛鍊

– 伸展運動



30分鐘帶氧運動



康文署長者健體計劃

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/elderly2.php#2>

協調、敏捷度及平衡力訓練

頻率	每星期最少三次
強度	按健康及體適能狀況而定
時間	每次運動後加插 10-15 分鐘進行有關訓練
模式	隨意/非隨意重心轉移、感官統合、身體姿勢轉換、調控步法

齊來做長者健體操

- 熱身運動

- 動態運動
- 伸展運動



– 長者肌肉鍛鍊

緩和運動

– 長者呼吸鍛鍊

– 伸展運動



- 健體運動

- 長者椅上操
- 長者健步舞
- 長者毛巾操
- 長者靜態平衡鍛鍊

30分鐘帶氧運動



康文署長者健體計劃

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/elderly2.php#2>

肌肉鬆弛運動

鬆弛活動

- 進行時間會較熱身更長
- 讓身體適應復原
- 由鍛鍊項目慢慢減慢直至呼吸和心跳回復正常
- 當呼吸容易，身體肌肉依然溫暖，隨即進行伸展動作

齊來做長者健體操

- 熱身運動

- 動態運動
- 伸展運動



– 長者肌肉鍛鍊

緩和運動

– 長者呼吸鍛鍊

– 伸展運動



- 健體運動

- 長者椅上操
- 長者健步舞
- 長者毛巾操
- 長者靜態平衡鍛鍊

30分鐘帶氧運動

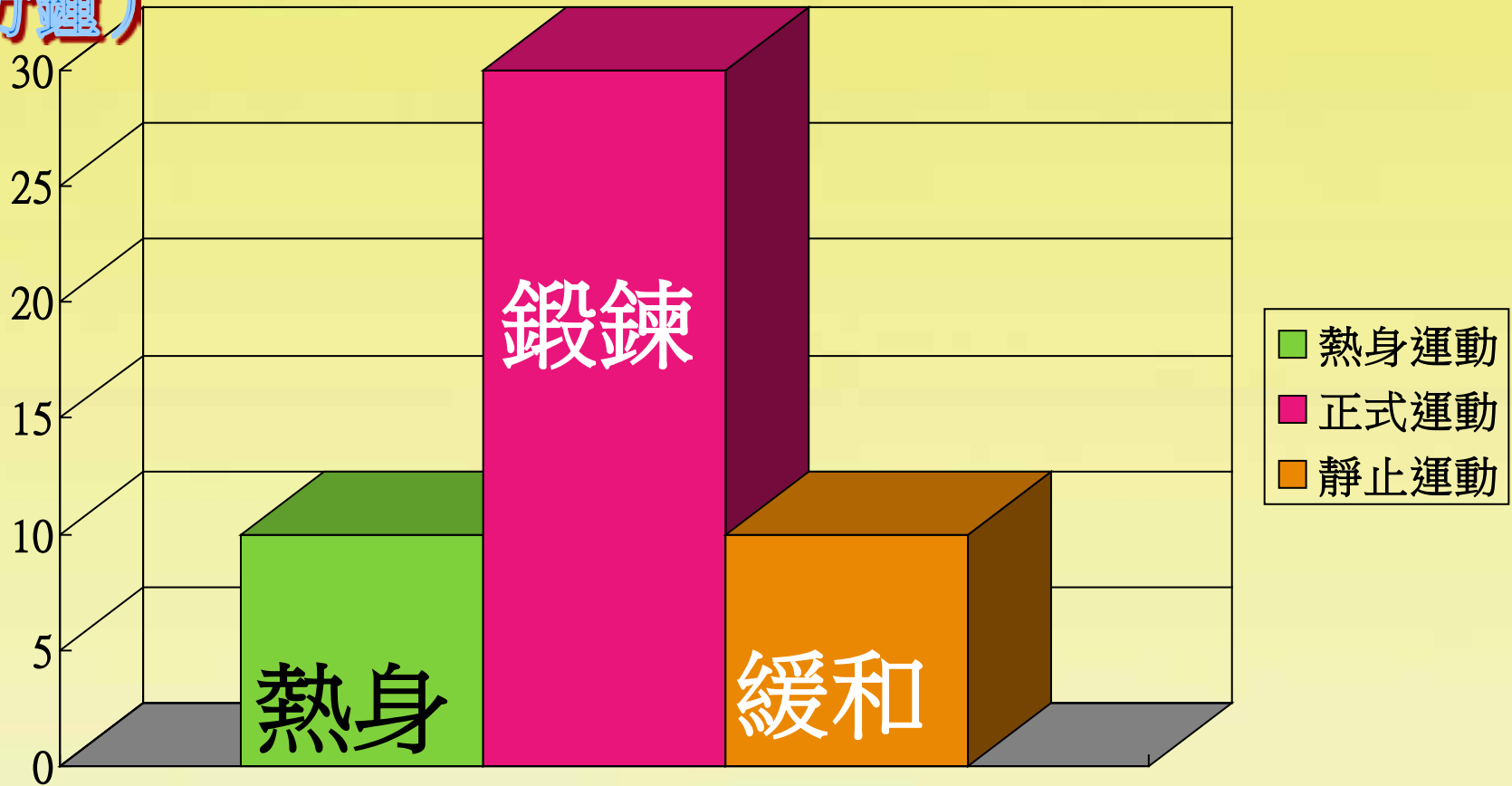


康文署長者健體計劃

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/elderly2.php#2>

運動形式三步曲

(分鐘)



安全運動

- 使用適合的裝束
- 進行熱身 (w a r m u p)
- 進行伸展 (s t r e t c h)
- 按自己時間及速度
- 飲足夠的水
- 進行整理/緩和(c o o l d o w n)
- 充足休息

常見創傷: 抽筋

預防

- 做足夠熱身運動，增加肌肉的柔軟度下降，容易抽筋。

處理

- 將肌肉輕輕拉直, 加以按摩和熱敷，以減輕痛楚。

常見創傷: 扭傷

預防

- 穿著適合的運動鞋
- 做足夠熱身運動

處理

- **RICE** (休息、冰敷、包紮、墊高/承托患處)

常見創傷: 骨折

預防

- 選擇安全合適的運動、量力而為
- 做足夠熱身運動
- 運動環境及設施亦需有扶手及有椅子以作休息。

處理

- 避免移動，固定骨折位置
- 盡快送醫院醫治

常見處理方法: 冷敷

冰袋或冰水直接敷治或浸治患處

目的：直接降低患處的溫度，改善患處血液循環，消除急性炎症、止痛、去腫、減少皮下出血、加速痊癒。

適用症狀：急性炎症及痛症(紅、腫、痛、熱)

每天二至三次，每次十五至二十分鐘

注意：患有心臟病及高血壓人士，應先請教醫生或物理治療師

禁忌：患有血栓性靜脈炎、外周血管疾病，患處有傷口、過分疼痛或腫脹、失去分辨冷熱的能力或對冰敏感，不能明白指示者都不宜使用。

常見處理方法: 熱敷

可利用熱毛巾、暖水袋、暖袋(先以毛巾包裹，可協助吸收汗水及減低灼傷的機會)，直接敷治患處

目的：直接提升患處的溫度，使皮下血管擴張，加速血液循環，達至消除慢性炎症、止痛、去腫、加速痊癒、紓緩肌肉痙攣、鬆弛神經、改善筋腱柔軟度的效果。

適用症狀：慢性炎症及痛症(患處沒有發紅或發熱的徵狀)

每天二至三次，每次十五至二十分鐘

注意：熱敷的溫度應是中度和暖，切忌使用過熱的溫度或躺於暖水袋上。患有心臟病及高血壓者，應先請教醫生或物理治療師。

禁忌：患有急性炎症、皮膚炎、血栓性靜脈炎、外周血管疾病，患處有傷口、剛癒合的皮膚、過份疼痛或腫脹、失去分辨冷熱的能力，不能明白指示者，都不宜使用。

完