

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

公眾講座

主題: 日日運動好魄力



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

疾病

不能自我照顧

記憶差

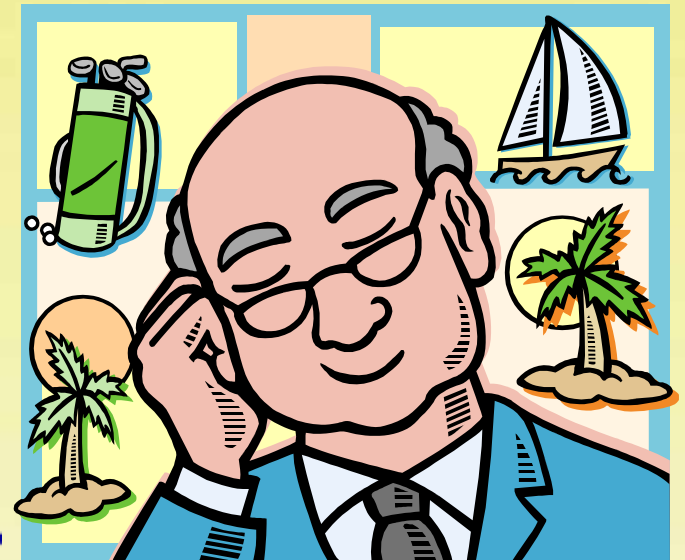
抑鬱

不想這樣，可以怎麼辦？

退休生活應該如何?

何謂成功晚年?

動起來



長者做運動好處？

- 多運動對身體有益
- 增強心肺功能
- 促進血液循環
- ☑ 保持關節靈活
- ☑ 減低跌倒機會
- ☑ 強化肌肉
- ☑ 增加骨質

運動的好處--生理方面

- ❑ 增加身體抵抗力
- ❑ 有助控制血糖、血壓高等
- ❑ 消耗熱量，控制體重
- ❑ 增加體力及活動能力
- ❑ 改善胃口
- ❑ 增加腸臟活動
- ❑ 減低便秘
- ❑ 改善睡眠

運動的好處--心理方面

- 改善情緒
- 減少精神壓力
- 提高自我形象
- 提高認知能力

改善社交

☑ 擴闊社交圈子

☑ 家人齊做，加強聯繫

適合長者的運動

帶氧運動

- 大組肌肉
- 有節奏,重覆性

例如

- 游泳
- 緩步跑
- 踏單車
- 行山
- 太極

運動強度(1)-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(2)-主觀強度

- 主觀強度 3-5/10

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	極辛苦
	熱身階段			訓練階段			危險階段				

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

運動時間 – 30 至 45 分鐘

熱身運動

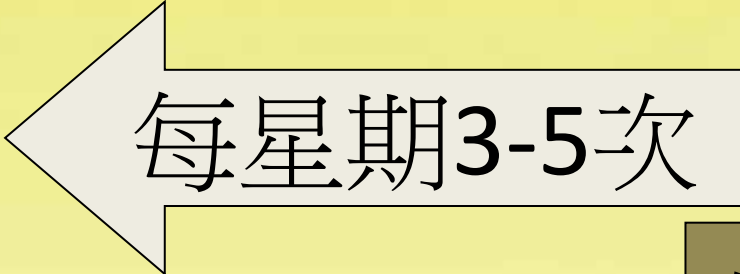


帶氧運動




緩和運動

運動時間 (Time&Frequency)



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

運動最重要.....

- 持之而恆
- 恆之有效
- 效而為慣

運動

注! 意事項?

錯誤動作

1. 360度轉動頸部
2. 屈膝轉動腿部
3. 伸直雙腳做仰臥起坐
4. 手執單槓左右轉動身體

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
- 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
- 合適的衣服 及 鞋襪

運動注意事項 – 運動中

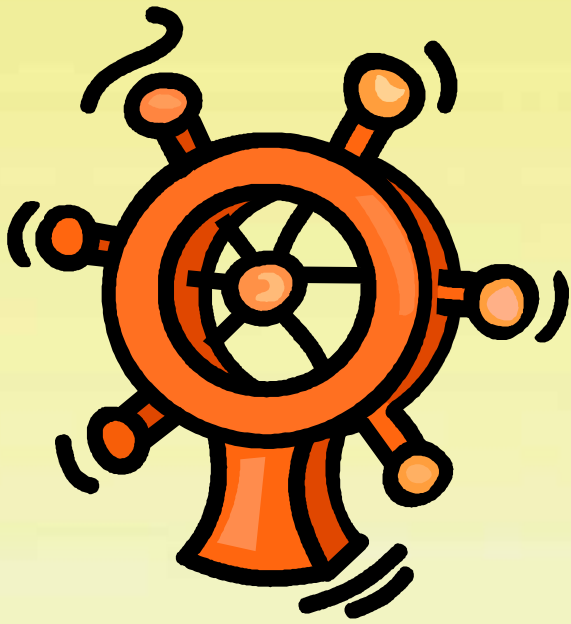
- 量力而為, 避免太快或過度用力
- 保持呼吸暢順
- 血糖過低
- 不正常徵狀, 心臟跳動不正常
- 遇有不適, 停止運動, 並向專業人員查詢

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

如何令運動

持之而行?



不經常運動的理由

年紀大，身體弱

無心情

無伴同去

無病痛，唔駛做

多病痛，容易跌倒

無運動習慣

設施不足

唔知點做先正確

完