

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

如何透過運動預防 老人痴呆症



人腦

啟發所有思想、感覺、渴望、夢想和行為的中心。



腦部成功老化的元素

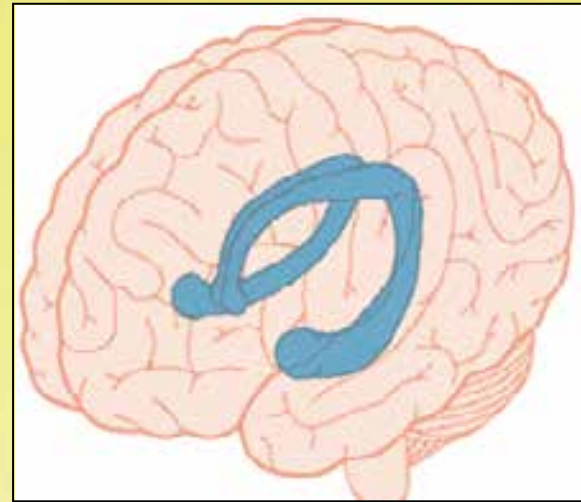
- 基因 (15-30%)
- 生理
- 社交
- 生活模式
- 心理
- 關係



腦部的可塑性與運動

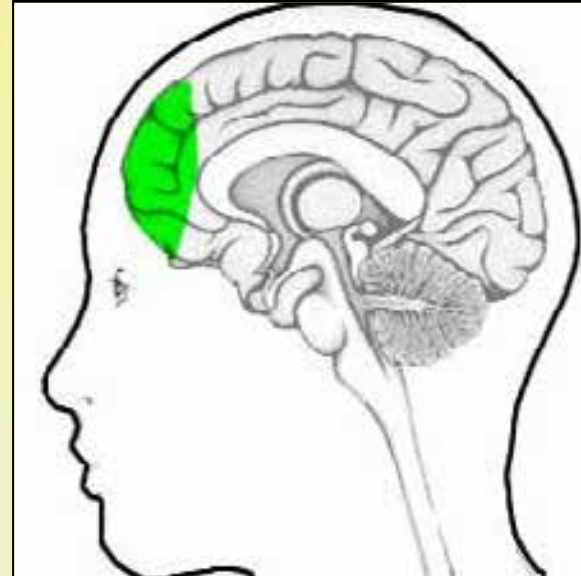
增加新的腦神經細胞
(neurogenesis)

- 尤其於腦部的海馬體
(hippocampus)



增加新的腦部神經連接
(neuroplasticity)

- 尤其於腦部的海馬體和前額
葉皮層 (Pre-frontal
cortex)



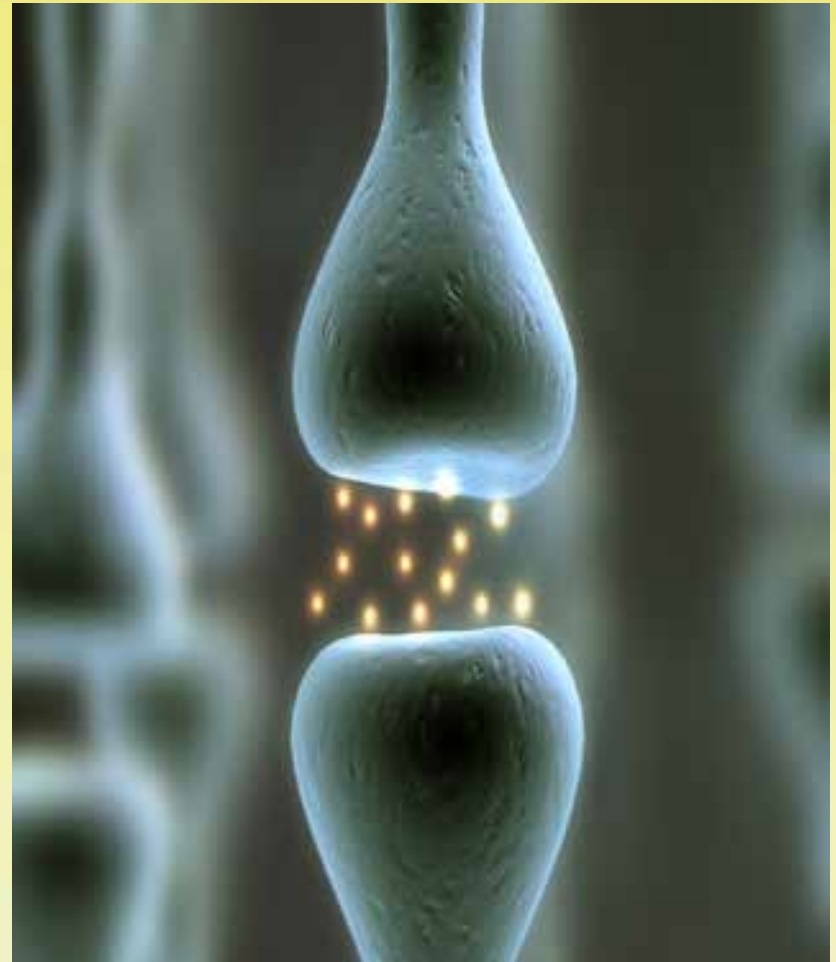
易變的腦部

- 腦部的功能永遠不會因為年長而影響適應能力。
- 可給腦部及智力有一個靈活的發展。



運動可幫助...

- 改善腦部的血液循環
- 增加重要的神經遞質量 (neurotransmitter) 。例如：
：血清素 (serotonin) 和多巴胺 (dopamine)
- 增加似胰島素的生長因子 (insulin-like grow factor 1 - IGF1) 和神經因子 (neurotrophic factor BDNF)



運動可改善認知能力

- 集中力
- 語言流暢性
- 資料處理速度
- 計劃、解決問題和判斷能力



運動可改善認知能力

- 記憶力
- 多重任務處理
- 運動感覺中樞神經的表現



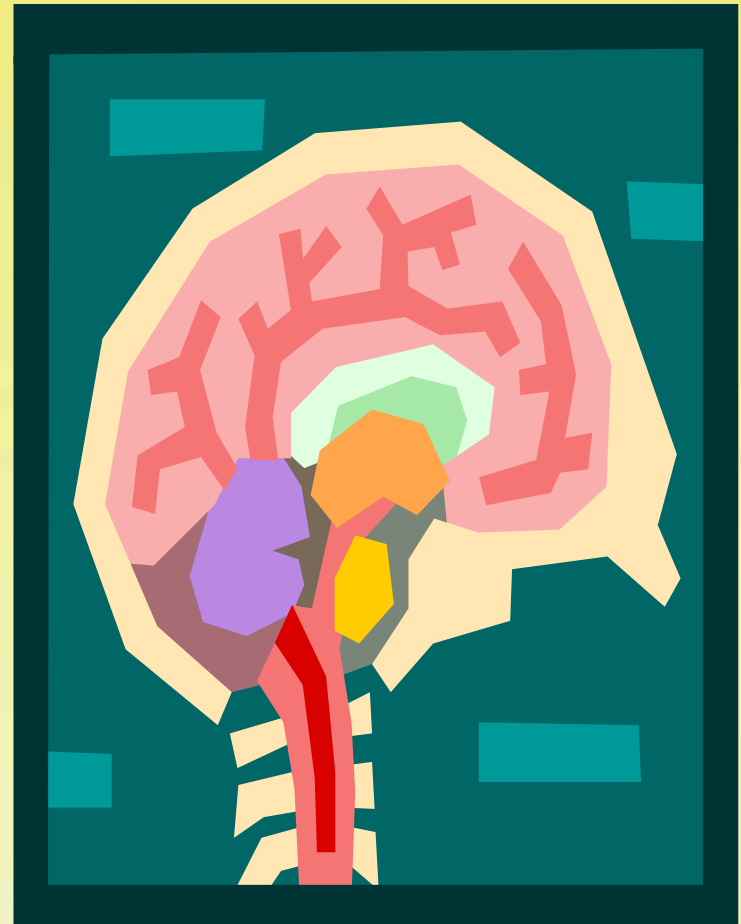
改善之功能

額葉

- 推理、制訂計劃、語言、身體活動、情緒控制、判斷和處理困難之能力。

頂葉

- 身體活動、定向、識別和對刺激品的感知力



總括：

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



體能活動及腦部健康

新穎的 / 有挑戰性的
複雜的動作
活動身體各部份的
精神集中於身體的動作
融入思考過程的
有趣

帶氧運動 VS 無氧運動

帶氧運動

- 當有足夠的氧氣供給時
- 身體會利用氧氣更有效地從葡萄糖中產生能量

無氧運動

- 當呼吸的氧氣不足以滿足身體的需要時
- 便要依靠無氧代謝以產生能量，不但效率降低，而且會產生代謝廢物如乳酸

有氧適能訓練

選擇:

- 健行
- 水中健體
- 固定式健身單車
- 社交舞

做法:

- 每週3 - 5天
- 界乎50-70%最高心率
- 持續20-30分鐘 /分段而每次不少於10分鐘



太極、瑜珈、普拉提

好處:

- 鍛練重心轉移和旋轉
- 改善動作的控制及流暢性
- 平衡力

• 做法:

- 每週3 - 5天
- 每次訓練30 - 60分鐘
- 自覺吃力程度量表
(11 -13分)



排排舞

好處:

- 單人參加便可
- 音樂令人愉快
- 改善肢體協調及平衡力

做法:

- 每週3 - 5天
- 每次訓練30 - 60分鐘
- 自覺吃力程度量表

(12 - 14分)

社交舞

好處:

- 華麗的舞姿及服飾增加自信
- 減少孤獨感
- 改善穩定及平衡力

做法:

- 每週3 - 5天
- 每次訓練30 - 60分鐘
- 自覺吃力程度量表
(12 -14分)

綠色步行

- 親近大自然
- 防止抑鬱
- 狗陪行
- 帶備手提電話
- 沿著小徑行
- 增強獨立性
- 減少負面情緒
- 8000 - 10000步
- 3D計步器

建議

- 熱身
- 由**10**分鐘開始慢慢累積
- 水中運動(減輕關節磨損)
- 運用扶手 / 床上運動 (幫助站立及起身)
- 選擇喜歡的運動

Alzheimer's Australia (Living with Dementia)

~ 完 ~



謝謝！