

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP001- 非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (三)

長者運動全面睇



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

## 第二課

# 長者健體班設計 及 指導技巧

# 第一部份

## 長者健體班的設計

# 長者健體班的宗旨

## 如何把運動加插入他們的生活模式中

達至：

- 有趣和友善的氣氛
- 促進長者有效面對日常生活
- 改善長者心理健康
- 改善長者生活質素

# 一個完整的長者健體班

包括兩部份:

## 1. 教育(理論)

健康及運動的知識

## 2. 健體活動(實踐)

各樣的陸上或水上活動

# 策劃五步曲

1. 評定需求
2. 制定目標
3. 計劃內容
4. 執行細節
5. 檢討成效

# 長者運動訓練安全守則(一)

## 執行運動計劃前

- 應與醫生/治療師共同討論選擇適合健康需要的運動方式
- 配合運動時間、次數、強度及種類

## 運動前必須有

- 足夠的熱身運動

# 長者運動訓練安全守則(二)

- 長者當坐上一段時間後，站起來想開步時有力不從心的感覺。
- 可以嘗試在站立前蹬直幾下膝關節和活動足踝，以作熱身。

# 長者運動訓練安全守則(三)

地面要乾爽

# 長者運動訓練安全守則(四)

椅子

隱固

合適高度

# 長者運動訓練安全守則(四)

椅子

隱固

合適高height

Have handle

# 運動訓練原則

一個良好的體適能訓練計劃應包括：

- 心肺耐力訓練
- 柔韌性訓練
- 肌力及耐力訓練

 長者可包括平衡力訓練，預防跌倒

# 長者運動訓練原則(二)

## 留意長者感官上的衰退

- 視力衰退：容易有絆倒危險
- 聽力衰退：接收指示較困難

## 神經系統轉變

- 反應及協調能力較慢
- 關節感覺及平衡力衰退



運動量的增加應循序漸進，因長者需要較多時間適應

# 長者運動訓練原則(三)

- 長者的肌耐力較弱，因此運動時間要短而休息時間要長
  - 運動可於同一天內分段進行，而不一定要“一氣呵成”
- 留意藥物對長者進行運動的影響
  - 某些藥物適合於運動前/後服用
  - 服用某些藥物會影響運動表現

# 如發現以下症狀，須立即停止運動：

發燒

頭痛

呼吸困難

頭暈

噁心

神志不清

心口痛

視力模糊

神經緊張

出現視幻覺

麻痺

皮膚濕冷

急性痛症

心律不齊

# 內容設計

## 老人健體活動員/照顧者須注意以下因素

### 1. 課堂時間及分段

(早上, 10-20堂, 每堂1小時) 為佳

### 2. 合理的次序

(1. 熱身 2. 有氧運動 3. 肌肉練習 4. 伸展運動) 複雜的動作應分割為簡易動作

### 3. 足夠的資源及資訊

(器材、場地、筆記、參加者本身及富經驗的教練)

### 4. 課堂及進度檢討

(課後收集意見，定期每月進行。)

# 執行健體班時

- 時刻觀察學員的反應及表現
- 間歇性地給予個別的指導及提示
- 適當轉變活動模式及位置
- 如運動需要改變方向，必先給予長者適當提示，放緩動作，稍作停頓。(可減少長者出現暈眩的狀況)
- 增加運動強度時必須循序漸進，容許長者選擇適合自己的運動強度。

# 創意遊戲融入健體活動之中

- 使長者獲得快樂
- 拉近人與人之間的距離  
(包括活動員/ 照顧者與長者、長者與長者)
- 增加挑戰性

## 第二部份

# 照顧者指導健體運動 的技巧

# 優秀的健體活動員/照顧者

影響因素:

- 與生俱來的性格特質
- 後天學習和栽培
- 經驗累積

# 健體活動員/照顧者的特質

- 知識 / 知訊
- 教學手法與技巧
- 意外及危機的意識
- 領袖才能
- 自我檢討

# 領袖才能

- ✓ 性格特質
- ✓ 教學氣氛
- ✓ 領導模式
- ✓ 溝通技巧
- ✓ 帶領技巧
- ✓ 推動技巧

# 7 個指導方法

# 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

# 危險動作

1. 直腿前彎身
2. 身體前、手指觸地、扭轉腰背
3. 沒有支撐下側彎身
4. 頸椎旋轉及過份伸展
5. 蹲下、膝過腳趾
6. 直腳仰臥起坐
7. 仰臥雙腿向頭方向彎體觸地

## 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

# 第三部份

## 長者保健運動的選擇

# 運動訓練考慮的因素

## 訓練模式

- 帶氧運動
- 肌力訓練

## 運動量

- 目標心跳率
- 重量

## 持續期

- 心肺功能訓
- 建議每天進行20-60分鐘帶氧運動

## 頻次

- 每星期三次

## 進展

- 運動量
- 持續期
- 頻次
- 以增強訓練負荷

# 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

## 好處:

- 鍛練重心轉移和旋轉
- 改善動作的控制及流暢性
- 增加大腿力

## 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)

# 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

# 伸展運動指引

- 避免抽動及彈振動作
- 由大關節至小關節
- 主項運動前、中及後期皆需要伸展
- 每星期最少三次，天天進行更佳
- 呼吸暢通

# 振動訓練的好處

$$\text{力量} = \text{質量} \times \text{加速度}$$

- 不需用阻力運動用具
- 縮短訓練時間，只需**15**分鐘
  - 促進血液循環
  - 強化肌肉
  - 預防骨質流失
    - 按摩

# 10分鐘小組討論

# 第四部份

## 椅上水樽操和毛巾操 示範和練習

# 椅上水樽 操短片



# 椅上毛巾操短片



