

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
非正規及家庭照顧者訓練工作(三)

主題: 營造健康晚年

健康運動



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

營造健康晚年

多運動

興趣事

活力

心境開朗

營造健康晚年

多運動

活力

長者做運動好處？

- 多運動對身體有益

每組寫出
長者運動
好處？

運動的好處--生理方面

- ☑ 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
- ☑ 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

運動的好處--生理方面

- 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
- ❑ 擴闊社交圈子
- ❑ 家人齊做，加強聯繫

你自己有無

個人分享

做運動?

何謂合適, 合標準的長者運動?

做什麼運動?

是否足夠? 標準?

何謂合適, 合標準的長者運動?

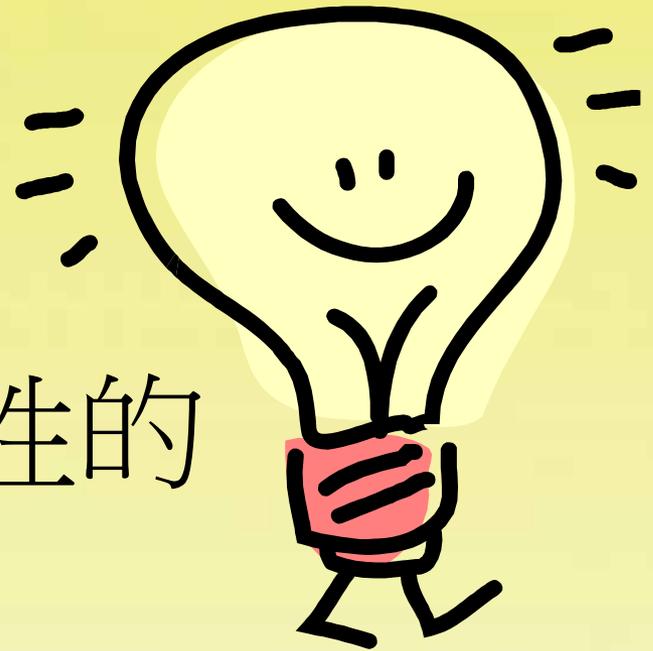
做什麼運動?

是否足夠? 標準?

適合長者的運動

帶氧運動

- 大組肌肉
 - 有節奏, 重覆性的
- 例如.....



運動的選擇

伸展運動

肌肉力量訓練

帶氧運動(耐力訓練)

身體活動金字塔

(第1層)→日常生活基本活動

盡量多做
如散步、家務...等

每次不少於10分鐘，但需於當天累積不少於30分鐘

身體活動金字塔

(第 2 層) → 運動及康樂活動

每星期3次或以上
中等強度
每次三十分鐘或以上

身體活動金字塔

(第 3 層 / 左格) → 伸展運動

每星期三次或以上
伸展至微微拉緊
停十秒

每星期二至三次
每次二至三組，
每組十至十五下

肌肉力量訓練

- 結實並增強肌肉，減低跌倒的機會；預防骨質疏鬆症
- 器械、阻力運動、舉啞鈴、舉水樽、踢沙包、仰臥起坐、掌上壓

伸展運動

- 伸展運動又名拉筋運動
- 有助改善軟組織的柔韌性

身體活動金字塔

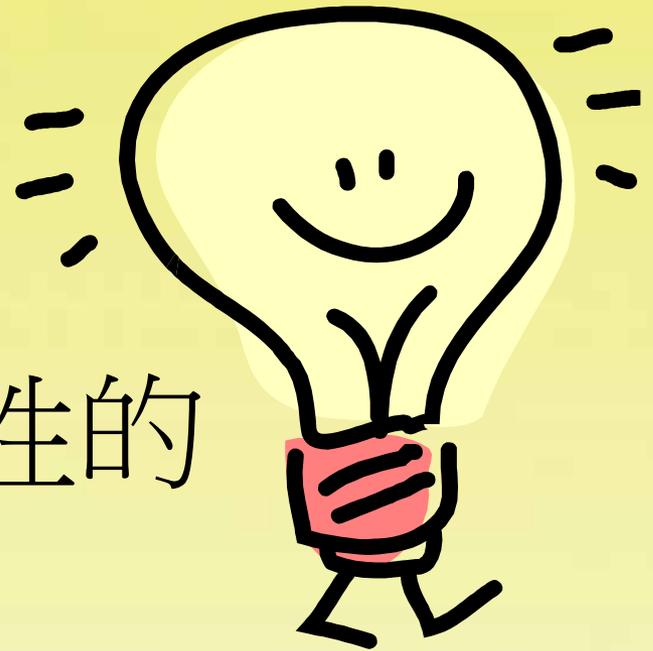
(第 4 層) → 靜態活動

每日減至最少
低強度
短時間

適合長者的運動

帶氧運動

- 大組肌肉
- 有節奏, 重覆性的



適合長者的帶氧運動

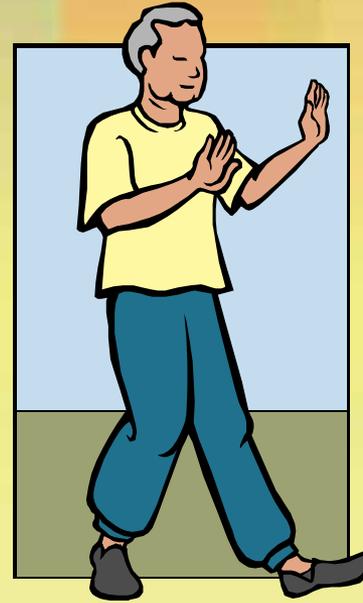
喜歡的.....



適合長者的帶氧運動

低強度.....





何謂合適, 合標準的長者運動?

做什麼運動?

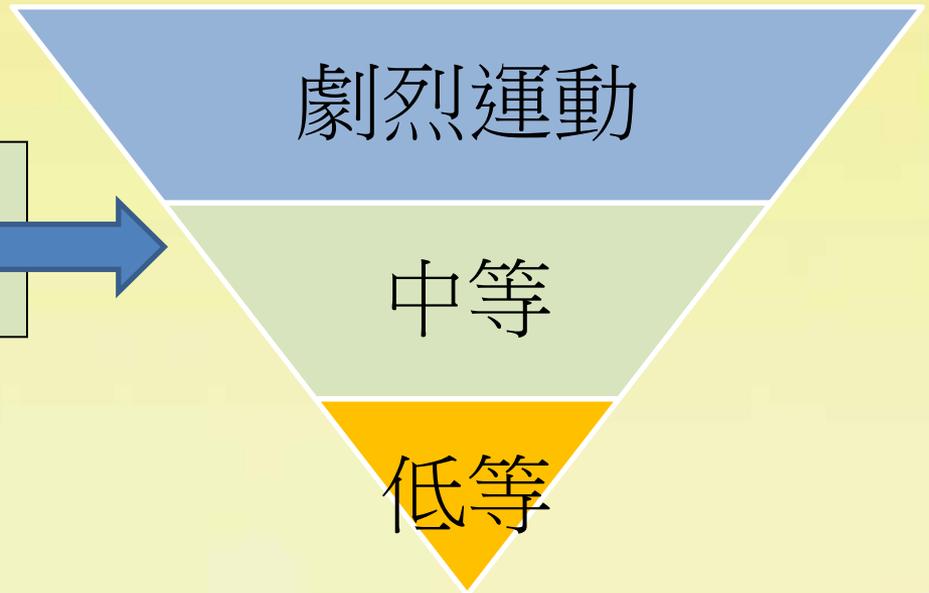
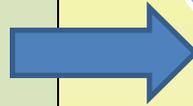
是否足夠? 標準?

運動強度-最高心跳率

最高心跳率 = 220 - 年齒

訓練強度 = 最高心跳率 x (50-70%)

中等程度運動



運動強度(1)-如何量度心跳率

- 可按在腕動脈或頸動脈上**15** 秒
- 計算脈搏跳動次數
- 再將次數 $\times 4 =$ 每分鐘心跳率

運動強度(1)-最高心跳率

如何計算你的**運動目標心跳率**？

最高運動心跳率 = $220 - \text{年齡}$ (例子：60歲)

= $220 - 60$

= 160 /分鐘

運動目標心跳率 = 最高運動心跳率 x (50% 至 70%)

= $(160 \times 50\%)$ 至 $(160 \times 70\%)$

= 80 /分鐘 至 112 /分鐘

以一位60歲健康狀況良好的成年人計算, 他的最高運動心跳率為每分鐘160下。他做帶氧運動時, 心跳率應達到每分鐘 80至112下。



運動強度-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

熱身運動

5至10分鐘



帶氧運動

10至15分鐘



緩和運動

5至10分鐘

30至45分鐘

運動頻率



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

運動越劇烈越好??

- 各人喜好不同
- 不大劇烈的運動可做較長時間
- 只需達到中等程度便可: 最高心跳率50-70%
 - 心跳加快, 流汗, 呼吸加重
 - 例如: 跑步(VS)步行

持之以行



熱身及緩和運動 示範

運動最重要.....

- 持之而恆
- 恆之有效
- 效而為慣

何謂合適, 合標準的長者運動?

做什麼運動?

是否足夠? 標準?

它們是否足夠?

晨運

伸下手
手腳腳

食完飯
行下

得閒去老人
中心拉繩

跳排
排舞

運動

注意事項?

錯誤動作

360度轉動頸部

屈膝轉動腿部

伸直雙腳做仰臥起坐

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

與長者有關天氣資訊

- 黃色/ 紅色/ 黑色暴雨警告
- 紫外線指數
- 寒冷及酷熱天氣警告
- 空氣指數污染

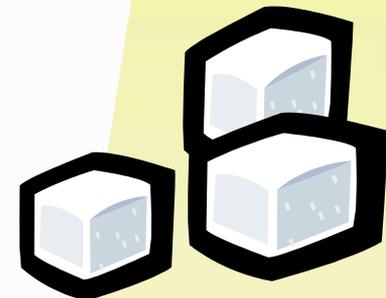
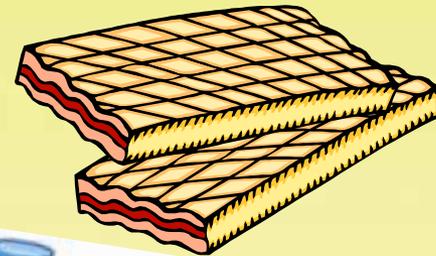
運動注意事項 – 運動前

- 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



運動注意事項 – 運動前

- 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

無伴同去

多病痛，容易跌倒

不經常運動的理由

無病痛，唔駛做

無心情

無運動習慣

設施不足

唔知點做先正確

創意無限.....

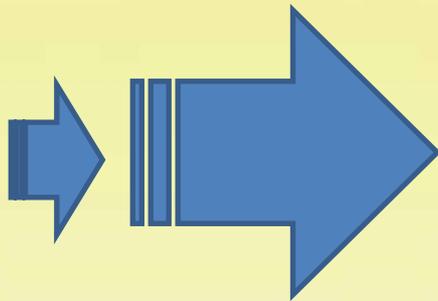
- 試想下有什麼方法令運動堅持下去?

我為何不
做運動?



1. 訂立目標

欲促則不達



由輕巧運動開始做
持之而行
慢慢達到目標運動量

2. 選擇自己喜歡運動

3. 運動紀錄表

4. 相約朋友一齊

5. 獎賞自己

完