

香港中文大學醫學院那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

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坊 (二)

優質生活樂 · 營 · FUN



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

健康晚年

健康晚年

- 在晚年期，維持身、心、社、靈的健康
- 一般而言，健康就是沒有疾病。
- 根據世界衛生組織（WHO，1948）
 - **健康**是指身體（生理）、精神（心理）及社會（社交）都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。

健康???

- ✓ 影響長者快樂和生活滿意程度的最重要因素
- ✓ 有健康的體魄，才可獨立生活，不需依賴別人，無拘無束的參加各項活動

健康的標準

五好：

—吃得好、說得好、走得好、睡得好、便得好

四良：

—心理良好、處世良好、人際良好、角色良好

出處：羅永佳教授（廣州中醫藥大學院長）

<http://www.elderly-ministry.org/health/health-tips.htm>

健康生活方式

規律生活

飲食營養

運動

心理社交

戒煙少酒



長者可參與什麼活動？

休閒活動

多參與

體育活動

社區活動

文化活動

家庭聚會

社交活動

宗教活動

運動的好處

- 點解要做運動?

健康D!!

Fit D!!

冇野做!

訓練意志

運動的好處

定時運動，可以...

- 減低死亡率
- 減低患上冠心病的機會
- 減低患上大腸癌的機會
- 減低患上糖尿病的機會
- 減低患上高血壓的機會
- 減低肥胖的機會
- 減低患上抑鬱症的機會
- 減低患上骨質疏鬆症的機會

運動的好處

定時運動，可以...

- 有效改善情緒
- 改善睡眠質素
- 改善日常自理能力及生活質素
- 改善關節活動力
- 提升學習動機，增加自信心
- 改善認知能力
- 擴闊社交生活圈子



香港長者的運動習慣

跟據香港政府統計處在2009年發表之“主題性住戶統計調查第四十號報告書”指出，香港居於家庭住戶的長者(60歲及以上) 每天有否定期做運動的習慣 / 做運動的次數：

有否定期做運動的習慣 / 做運動的次數劃分的長者數目	有	有				沒有	總計
		每日	每星期 3至6日	每星期 1至2日	每星期 少於1日		
百分比	70.0%	50.4% (72.0%)	10.6% (15.2%)	7.5% (10.7%)	1.5% (2.1%)	30.0%	100%
人數	790,700	569,000	119,800	84,900	16,900	339,300	1,129,900

你有什麼藉口不定期運動？

我沒有運動
天分，亦沒有能力

我做**家務**
時已經有
充足運動

我感到自己**太老**了

我**太忙**沒有時間

我**太疲倦**

天氣差不
宜運動



有何方法鼓勵自己持續運動？

運動時間表

把計劃告知朋友，鼓勵你完成目標

選方便時段做運動

在當眼地方張貼目標

與朋友一起做運動

多行樓梯

睡前及早上醒來，在床上做伸展運動



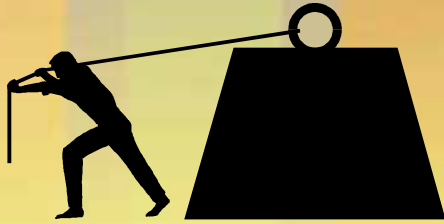
長者健體運動

注意事項 (1)

- ◆ 如患有長期病 (如心臟病、糖尿病、慢性阻塞性肺病等)的人仕，宜於運動前先諮詢醫生/物理治療師的意見
- ◆ 根據長者身體狀況、能力和需要而選擇合適的運動
- ◆ 要有規律及恆心
- ◆ 適當補充水份
- ◆ 穿著合適運動服及運動鞋
- ◆ 運動前後應有適當的熱身或緩和運動

注意事項 (2)

- ◇ 運動應循序漸進，先從低強度運動做起，適應後再加強度
- ◇ 運動期間可稍作休息
- ◇ 大風、大雨或太冷、太熱時，應避免作戶外運動
- ◇ 安排在早上或黃昏後出外
- ◇ 避免空肚做運動
- ◇ 不可吃得太飽，導致消化不良
- ◇ 不要過於激烈



注意事項 (3)

◇ 期間要留意以下情況

- ▶ 發燒
- ▶ 心口痛、心悸
- ▶ 關節疼痛/腫脹
- ▶ 頭暈，嚴重氣促，呼吸困難

出現以上情況，應停止運動，及找醫生協助





FITT 原則

運動頻率(**F**requency): 每星期的運動次數

運動強度(**I**ntensity): 身體所要承受超負荷的水平

運動時段(**T**ime): 運動要持續的時間

運動種類(**T**ype of Exercise): 不同的運動類型，可分為有氧運動和無氧運動。

運動強度 - 心跳率

最高心跳率 = 220 - 年齡

中等	自覺竭力程度(0-10分)
最高心跳率的 65 -75%	4 - 6

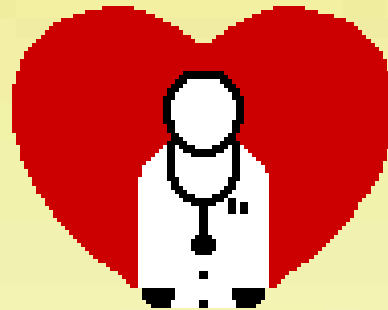
劇烈	
最高心跳率的 76 - 95%	7 - 8

61-65歲：100-116

65歲或以上：建議於自覺竭力程度4-6分範圍內進行

脈搏

- 正常人在安靜狀態下，脈搏跳動每分鐘次數為：成人約60-90次；嬰兒約100-120次；兒童約80-100次
- 量度脈搏
 - 脈搏的跳動次數
 - 脈律



測量脈搏的方法

以食指及中指輕輕按於欲量脈搏之部位，藉指尖的觸覺去細數動脈跳動的次數；完整的脈搏測量必須是足的一分鐘。

除了次數之外，並且注意脈搏跳動的節率（規律性）、跳動的強度、以及脈搏起伏的性質。

長者運動目標

理想-

- 每週進行**5**天或以上，每天累積最少**60**分鐘或以上中等或劇烈強度的帶氧體能活動
- 每週兩天或以上進行針對重要肌群的強化肌肉活動

基礎-

每週進行**5**天或以上，每天累積最少**30**分鐘或以上中等或劇烈強度的帶氧體能活動

強度	運動	非運動性體能活動
劇烈	例子： 緩步跑、快速游泳、跳快舞、跳繩、打網球（單打）、打籃球、踢足球	例子： 與小孩或狗玩追逐遊戲、做粗重的園藝工作（連續挖掘或鋤地）
中等	例子： 快步行、水中有氧運動、打網球（雙打）、在平路上踏單車、包含撞與投的運動（例如排球和棒球）	例子： 行樓梯、抱小孩、抹地、洗擦浴缸、洗車、做一般園藝工作
低等	例子： 散步、伸展運動、舉起練手啞鈴、仰臥起坐、站立對著牆做掌上壓	例子： 站立、洗碗碟、洗熨衣服、煮食、彈琴
http://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/facts/classification/index.html		

運動程序

熱身及伸
展運動

正式運動

緩和運動

長者健體操 - 熱身運動

- ◇ 原地踏步約 1-2 分鐘，使身體暖和
- ◇ 伸展運動，每個動作做 1-2 次，每次維持 10-15 秒，保持正常呼吸
- ◇ 緩慢拉緊及放鬆肌肉
- ◇ 增進身體肌肉及關節柔軟度
- ◇ 如果沒有熱身便進行正式運動的話，會使血壓急速上升，增加對心臟的負荷



運動程序 - 正式運動

- ◆ 每次約20 – 30 分鐘
- ◆ 運動時，應保持呼吸自然
- ◆ 例如
 - ▶ 椅上操
 - ▶ 健步舞
 - ▶ 毛巾操

運動程序 - 緩和運動

- ◇ 運動後，不應突然停下
- ◇ 包括
 - ▶ 呼吸鍛鍊
 - ▶ 伸展運動
- ◇ 可紓緩肌肉疲勞
- ◇ 促進疲勞肌肉的恢復
- ◇ 使身體慢慢地鬆弛下來

毛巾操示範

運動短片播放 健步如飛



蓮花步

- 鍛鍊平衡力
- 5米直線的地方走蓮花步
- 從後往前踏的腳跟要抵住另一隻腳的腳尖



5米長

十巧手

- 一種簡易健康法，利用手部的穴位拍打，以刺激穴位
- http://www.elderly-ministry.org/health/10_skills.htm
- http://www.elderly-ministry.org/health/10_skills.pdf

長者持續參與運動的策略

結合生活

定立目標

循序漸進

自我喜好

正面思維

地利之選

結伴同行

短片播放 運動

運動

- 持之以恆
- 應慢慢開始運動，建立和保持肌肉強度、保持關節活動能力
- 不可操之過急

為了健康著想，現在就開始吧！



工作坊 (二)

-- 完 --