

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」訓練計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷
非正規及家庭照顧者訓練工作(一)

慢性疾病運動篇

2012年07月30日 (星期一)



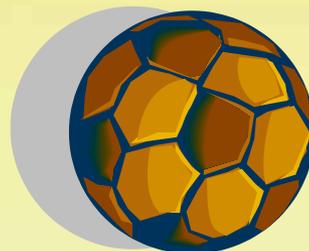
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

優質健行

何謂帶氧運動？

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/diary/b5/exercisepedia.php>

帶氧運動是否適合長者?



健步行- 帶氧運動開始

活動	進行時間 (分鐘)	活動	進行時間 (分鐘)
行樓梯	15	步行	30
跳繩	15	健康舞	30
游捷泳	20	打排球	45

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/diary/b5/exercisepedia.php>

康樂及文化事務署網址
普及健體運動 (優質健行)

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/index.php>

康樂及文化事務署：「全民運動日」

- <http://www.lcsd.gov.hk/specials/sfad2011/b5/index.php>

步行運動好處

- 簡單, 無需儀器
- 安全
- 容易控制速度
- 適合不同年齡人仕
- 可作個別或群體練習

正確姿勢及技巧

- 盡量挺直身子
- 抬起頭，放鬆肩膊
- 手肘彎曲，雙手放鬆
- 雙臂隨著下肢的動作對稱，自然地擺動
- 跨步時以膝頭帶動小腿和足跟
- 像平時走路一樣，腳掌離地及腳跟先著地
- 步幅要自然，步幅一般較日常散步為大
- 一般不需要在手部或足踝加重物輔助

正確步速

- 先選擇以平路作開始
- 如要提高步行強度，可先增加步頻，再加大步幅，但以不影響身體的姿勢、動作的對稱和呼吸為原則
- 當逐步加快速度時，步伐越快，屈臂的角度越大，以便加快擺臂的速度
- 如呼吸困難，應減慢速度，量力而為

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

測試心肺功能

- 先選擇一處約**1.6公里**的優質健行徑
- 做好熱身，從起步的一刻開始計時，以個人**最快而又穩定**的步行速度，完成整段路程
- 抵達終點後，立即記下行畢**全程所需**的時間
- 繼而量度運動後的**脈搏跳動次數**（15秒），然後把脈搏跳動次數乘以4，以計算出1分鐘的心跳率
- 參看**對照表**便可得知個人的身體狀況

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)

每天練習

開始運動時

- 不要急於求成
- 開始時嘗試較短的路程，再循序漸進
- 先選擇以平路作開始
- 每天做10分鐘，習慣後便增加運動時間
- 不要太著重數字
- 減輕體重適當速度，每星期平均0.5至1磅

運動注意事項 – 事前準備

- 天氣
 - 早上
 - 傍晚
 - 避免烈日當空
 - 溫度, 空氣
- 環境
 - 選擇的路徑要安全, 例如路面要乾爽, 光線充足, 暢通無阻

運動注意事項 – 事前準備

- 不可太飽或太餓
- 飯後一小時
- 帶備物品
 - 藥物
 - 水
 - 糖
- 身體無任可不適
- 避免帶備太多物品

運動注意事項 – 事前準備

● 衣著 – 鞋

- 鞋履 - 尺碼要適合, 以便步行時能保護及穩定足部
- 鞋頭要寬闊, 鞋跟要舒適地緊貼足踝
- 鞋的內部要提供良好的承托和保護力
- 鞋外的足跟部位要穩固, 提供足夠防護
- 鞋底要防滑, 鞋身要柔韌
- 要穿襪子

運動注意事項 – 事前準備

- 衣著 – 衫褲
 - 鬆身
 - 棉質吸汗

運動注意事項 – 事前準備

熱身運動



帶氧運動
- 步行運動



緩和運動

運動注意事項 – 進行時

- 安全
- 任何不適徵狀
- 疼痛
- 量力而為, 避免太快
- 保持呼吸暢順

➔ 任何病徵或病狀持續便應停止及求診

每日行萬步

步行一萬步約90分鐘

每星期進行五日一萬步的步行

根據美國衛生局於 1996 年發表文件『體能活動與健康』，指出的體能活動指標，建議我們每天應進行中至強的強度運動，以消耗 150 卡路里的熱量。

這對於少做運動人士，步行或走樓梯等活動，已能夠提高他們的健康，不需特別的器材，又是每天必需的活動。

在香港，醫管局、醫學會及浸會大學分別推行(健康一萬步)及(每日步行八千步)計劃，推動大眾多做日常體能活動。步行一萬步約 90 分鐘。

完
