

帶氧運動：因應強度 調節時間

長者運動有四大範疇，包括提升肌肉力量、心肺功能（帶氧運動）、平衡力和關節活動能力，主要目的是為了強化肌力，預防跌倒，減少骨折受傷機會，保持長者體能及活動能力。

第一類針對性的運動為帶氧運動，主要透過持續重複性運動增加氧氣消耗、血液循環及新陳代謝，一般低至中量的運動包括緩步跑、急步行、游泳及踏單車等，以三十分鐘為單位。高強度間歇帶氧運動以十分鐘為單位。何謂高強度？養和醫院物理治療師陳家銘指出，一般會以運動時的心率反映運動強度，



不過長者心跳可能受藥物影響，未必準確，所以還要參考長者的主觀感覺。長者可以依靠運動自覺程度評級表，以○至十分來評估運動辛苦程度，○等於坐着不動時的舒適感覺，十分是出盡全力做運動的感覺。低至中強度約為四至五分，高強度則為六至八分，考慮因素包括心跳加快、呼吸急促、排汗、肌肉疲勞等。

◀緩步跑是很適合長者的帶氧運動。

運動有助改善肌肉質量

肌力訓練包括負重及不負重的運動，持續進行肌力訓練可減少肌肉流失、增加肌肉體積及令肌肉變得結實、改善肌肉纖維，亦會刺激神經，令肌肉收縮時能發出更大的力量，亦有更好耐力。

負重可以是以自己的體重或外物的重量。例如掌上壓、仰臥起坐、半蹲和上樓梯等動作，就是自身體重作為肌肉的阻力；而輔助外物包括器械訓練、啞鈴、橡筋帶和有阻力的健身單車等。非負重的肌力訓練，例如游泳或水中健體則利用水的阻力去達到訓練目的。

長者的回復能力比較慢，不適宜每天進行肌力運動，最好隔天進行。先重點鍛煉大肌肉，即大腿肌肉、小腿肌肉、臀部肌肉等，對預防跌倒受傷很有幫助。上肢的肌力訓練包括牆邊掌上壓、利用啞鈴和橡筋帶的訓練等；下肢訓練除了行山、太極、健康舞或健體操等綜合訓練外，上樓梯、上斜坡、半蹲運動、弓步運動或連續從坐立再站起等動作都可達到鍛煉下肢肌肉的目的。一些徒手訓練例如長者在公園利用自己體重在一個單槓設施作負重練習，都可以訓練到肌力。

姿勢訓練主要包括鍛煉背肌及核心肌肉，長者站得挺直可以減低因骨質疏鬆引致脊柱壓迫性骨折的風險，避免寒背。

▶長者可在水中訓練肌肉。



公園設施可以幫助訓練長者肌肉力量。

做運動有助維持身體健康，男女老幼均需要定期運動保持身體機能正常運作。上期講過運動對長者身心健康的重要性及益處，今期將與大家介紹一下適合長者的綜合運動和針對不同身體部位的肢體訓練。

撰文：廖欣楊 設計：楊存孝

平衡力訓練 減少跌倒

平衡力及下肢訓練有助防止長者跌倒，減少骨折、甚至危害生命的風險。據統計約三分之一的六十五歲以上長者，每年跌倒最少一次，而八十歲以上長者則有一半每年最少跌倒一次。每次跌倒後再跌倒的風險又會再增加，而接近九成以上的長者骨折是由跌倒引致的。若平日幫忙處理家務、經常走動，比經常不活動的長者跌倒次數為少。但訓練平衡力不能單靠平日走動及急步行等達到，長者必須進行對他們而言屬高挑戰性的運動才有作用。首先，減少底部支撐的動作包括單腳站立、雙腳成直線步行、轉向動作、前後腳站立和雙腳靠攏站穩等，都有助提高運動的挑戰性，凹凸不平及較軟的表面亦會增加平衡訓練時的難度，而閉上眼睛做以上動作會再增加難度，但進行高難度平衡訓練時需要注意安全，應有家人陪同下進行。



▲單腳站立可訓練下肢肌力及平衡力，但要注意安全。

▶健身單車可全面訓練長者全身肢體。



保持柔韌度 改善關節活動能力

影響關節活動能力有兩大因素，包括肌肉筋腱柔韌度下降和關節僵硬。退化性關節炎和類風濕性關節炎亦會影響關節活動能力。拉筋可以保持筋腱的柔韌度，而保持肌肉訓練亦能有效保持到關節活動能力，每星期可進行二至三次。游泳和踏單車等是可以運用到全身肢體的運動，進行時不斷屈伸四肢都可以保持良好的關節活動能力。

綜合訓練更有益

除了針對性運動外，綜合運動可以同時訓練到平衡、肌力、心肺功能和關節活動能力，而群體運動更有助長者社交和身心健康。單一類型的運動遠不及綜合運動成效高，但若能力較弱未能參與綜合運動者，利用針對性訓練比較適合。

適合長者的綜合運動包括太極、武術、舞蹈、廣場舞、行山、羽毛球、乒乓球等等，以行山為例，崎嶇路面可以練習平衡，上下山可以練習肌肉力量、長時間運動可以訓練心肺功能、步幅比平時大亦可以練習到關節活動幅度。

而太極亦是一項對長者十分有益的運動，太極一舉手、一投足看似緩慢，可以鍛煉到心肺功能，而當中的單腳動作、重心轉移可以幫助練習平衡、半蹲坐及紮馬步等訓練下肢肌肉，背誦太極招數亦有助訓練記憶力。



▲長者習太極可達到全面性的訓練。

▶如有骨質疏鬆問題，就不適宜玩草地滾球。



長者應該避免的運動

雖然運動對長者有益，但例如籃球一類高撞擊性活動，或例如溜冰等容易跌倒的運動未必適合長者參與；而本身有骨質疏鬆問題的人士應該避免長期玩草地滾球及保齡球等需要重複彎腰的運動。急促轉動身體則需要注意核心肌肉的運用，事前必須要熱身，以及做好保護措施，以防受傷。⊟



強
體
魄

延緩衰老運動

(下)



養和醫院
物理治療師
陳家銘

