

高齡長者運動指導

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

據 2018 年國民健康署的統計，我國 65 歲以上人口佔 14.41% 已進入高齡化社會，年齡的增長造成身體功能退化，醫療的進步，致死率降低，慢性病盛行率增加，身心障礙衰老人口比例增加，這些都造成社會的負擔。為了減緩老化的速度，延長壽命之外更要提升年老的生活品質，運動是其中最重要的法寶。

■ 高齡者身體機能

隨著年紀的增長，神經傳導速度減低，骨質疏鬆，老人肌肉反射能力不足，反應較慢，平衡控制不良，易發生跌倒，骨折等問題。

■ 運動的益處

- 減緩 50% 的老化速度，降低死亡危險。
- 提升高密度膽固醇、降低三酸甘油酯與膽固醇。

- 提升心肺耐力、肌力、柔軟性、平衡、反應及行動能力，降低慢性病罹患率。
- 降低憂鬱狀況，減輕壓力，提升睡眠品質。

■ 健康長者運動注意事項

- 運動前應先做健康諮詢，詢問醫師意見，運動時要有夥伴同行，避免發生意外。
- 每次運動前要先熱身 5-10 分鐘，包括柔軟操及伸展運動。
- 運動後要有 5 分鐘的緩和運動，減少低血壓、頭暈的現象，幫助散熱，避免乳酸堆積造成肌肉痠痛。
- 運動選擇應以低強度、低衝擊項目開始，如步行、慢跑、游泳、太極拳及水中有氧。
- 建議從事「中等強度之運動」，開始流汗，或是有一點喘，此時已經達到中等強度，至少持續 10 分鐘，每天累積達 30 分鐘，每週至少 3 至 5 天進行運動。
- 運動進行中若自覺很累、說不出話，應該適時停止。

■ 高齡長者體適能活動

- 伸展運動：可增加柔軟度，預防骨骼肌肉受傷、減輕痠痛並降低跌倒發生，保持及改善關節活動度。伸展時間須維持 30 秒，做 3-4 回合，伸展運動所給予的力量以低強度，漸進式，角度由小而大，伸展關節數由少變多，感到肌肉輕微疼痛或緊繃即可。
- 步行：對於久坐或年長者較易接受的活動，步行可以提升下肢及背部肌群之肌力，增加主要關節之柔軟度，提升平衡能力，易可防止動脈硬化、提高呼吸循環功能，每天步行建議 30 分鐘左右。
- 肌力運動：
 - ◆ 一般長者容易下半身肌力不足，藉漸進式的阻力運動訓練下肢重肌肉群，可增進肌力、肌耐力、減少骨質疏鬆病預防跌倒。
 - ◆ 下肢肌群的肌力訓練有抬臀運動、膝蓋微蹲運動、抬腿運動，每個動作持續 10 秒左右，依個人肌力進步情形，可延長時間或增加阻力。每做完一個回合需休息 10-20 秒，再進行下一回合。
 - ◆ 上肢肌力運動可做，如上肢抬舉運動、肩胛骨固定運動及擰毛巾運動，每週至少要做 3 次。

- 平衡訓練：方式包含在坐姿時，各種傳球接球訓練，雙腳懸空之張眼閉眼平衡訓練，在站姿時的訓練包含雙腳併攏站、腳跟腳尖站及單腳站，以改善長者平衡能力。
- 太極：適合各年齡層運動，可以提升老人的耐力及平衡力，降低跌倒危險，改善整體協調，及有較好的柔軟度與心血管適能，降低肩關節及踝關節的疼痛。

■ 結論

長者如要擁有「人生七十才開始」的第二春，必須要有健康的身體及良好的體適能，建立正確的運動觀念，鼓勵培養規律運動習慣，提升生活品質，使年長者的生活更有尊嚴，更快樂。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2786

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2801

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！