

圖一

圖二

圖三

## 平衡運動

建議長者，尤其有步態不穩狀況長者進行平衡運動，提升平衡力

頻率：每週至少2天

原則：

逐漸增加姿勢難度，減少支撐

例子：單腳直立(圖一)

改變身體重心的動態運動

例子：微蹲↔站起(圖二)、太極等

強化姿勢保持肌群

例子：腳尖站立(圖三)、腳跟站立

降低感覺資訊輸入

例子：閉眼站立、軟墊上維持平衡

## 注意事項

- † 對於長期缺乏運動，身體機能受限或有慢性疾病影響運動能力的長者，運動強度和運動時間都要適當調低。
- † 運動的進度應因人而異，運動強度應由輕度開始，漸進提升。
- † 有下肢慢性痛症的長者運動時以**不增加**下肢關節額外負荷為原則，以平地散步、快走為較佳選擇；仍感疼痛時，可考慮水中散步或運動單車取替。
- † 建立良好運動習慣，運動後亦要有足夠休息。

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓  
 Rua do Mindo, Edifício de Serviços  
 Sociais de Pou Tai, Taipa, Macau  
 電話: 2857 8000  
 傳真 2857 8012  
 電郵: ptcs@poutai.org.com  
 網頁: www.poutai.org.mo



## 長者運動建議

## 菩提長者綜合服務中心

衛教資訊

## 長者為何更需要運動？

因生活形態改變和老化造成的體能變化，使長者活動量減少，加上疾病等因素，容易造成缺乏活動的惡性循環；故此建議每位長者均應盡早建立良好的運動習慣，維持身體機能，保持執行日常生活活動的獨立性。

### 運動的益處包括：

- † 增加肌力、耐力與平衡力，降低跌倒風險
- † 減少焦慮感
- † 降低心血管疾病罹患率與死亡率
- † 預防因活動量減少造成肌肉萎縮與失能

按不同的形式和鍛鍊目的可分為：

- † 有氧運動
- † 阻力運動
- † 伸展運動
- † 平衡運動

資料  
來源

美國運動醫學會  
(American College of Sports Medicine, ACSM)

## 有氧運動

功能：促進心肺功能，提升運動耐受度

頻率：每週 150 分鐘，5天/週

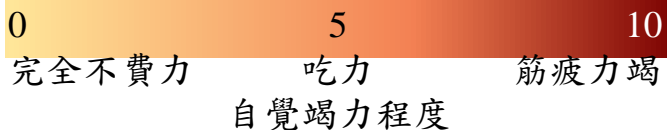
強度：中等強度

0-10的自覺竭力程度中，5-6屬於中等強度，即運動中呼吸和心跳會稍為加快，但仍可交談自如

時間：每次至少10分鐘，

每天累計30分鐘

類型：快步走、游泳、運動單車等



## 阻力運動（肌力訓練）

功能：增加肌力與耐力

頻率：每週至少2天

強度：同一動作重複10-15下便感到疲勞之阻力大小為宜

類型：針對肩、肘、髖和膝等大肌肉群的遞進重力運動或承重運動共8-10組，每組重複10-20次

例子：

拿水瓶配合上肢伸展動作(圖一、二)；橋式運動(圖三)、平躺抬腿、側躺抬腿、爬樓梯等



圖一



圖二



圖三

## 伸展運動

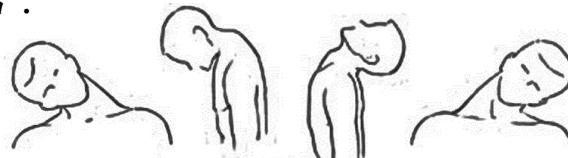
功能：增加肌肉伸展性，預防因肌肉緊繃造成的疼痛或關節活動度減少

頻率：每週至少2天

強度：伸展至感到拉緊的程度

時間：感到拉緊後，維持15-30秒

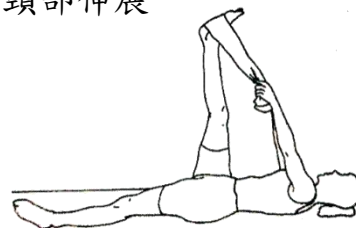
類型：針對大肌肉群的持續靜態伸展如：



頭頸部伸展



上肢、背部伸展



利用毛巾伸展大腿後側