

## 第五課：健康運動 – 您有運動嗎？

### 運動好處

1. 健康：促進新陳代謝，防止脂肪積聚，更長壽；減少情緒抑鬱…
2. 安全：改善心肺功能；肌肉和骨骼更強健，減低跌倒的風險；保持體重…
3. 參與：增加社交生活；認識新朋友

### 運動時須注意的事項

1. 如長期沒做運動習慣或長期病患者，運動前應徵詢醫生或專業人士的意見
2. 注意安全，緊記須移除運動範圍內的障礙物；穿著合適服裝
3. 必須循序漸進，由簡單的運動開始；前後做足熱身及緩和運動
4. 保持呼吸暢順，留意身體變化；運動強要適中（避免運動筋疲力盡）

### 建議長者體能活動量（適用於所有健康並沒體能活動禁忌的 60 歲或以上長者）<sup>2</sup>

體能活動包括在日常生活、家庭及社區內進行的消閒體能活動

1. 每星期做最少 150 分鐘中強度 (如遠足)；每次有氧體能活動應最少維持 10 分鐘；每星期兩次或以上的運動是針對重要肌群(手、腿)加以強化
2. 活動能力較弱的長者，需進行改善平衡力和預防跌倒的體能活動，次數為每星期三天或以上
3. 提醒：應在能力及條件允許範圍內盡量多活動

### 長者運動例子

1. 健體操：熱身運動（活絡運動、伸展運動）、健體運動（椅上操、健步舞、毛巾操、靜態平衡鍛鍊、肌肉鍛鍊）；緩和運動（呼吸練習、伸展運動）
2. 太極拳：揮動身體各個部位，可增強肺活量，改善消化系統功能，對促進血液循環大有幫助。姿勢正確，增強肌肉伸縮力，關節變得更加柔韌
3. 散步：每天 30 分鐘，有空時出去走路，或是親自出去買東西

### 康樂活動<sup>3</sup>

1. 康文署「活力長者計劃」：自 2003 年起推行，為長者免費提供康樂活動；動靜俱存，如乒乓球、羽毛球、長者健體、社交舞、中國舞、棋藝等
2. 60 歲或以上長者，租用康文署的康樂設施或報名康樂活動，享半價優惠
3. 長者步行徑(家樂徑)；郊野公園（認識動植物、自然保育及地區歷史）
4. 西貢樟木頭老人度假中心的日營或宿營活動，收費便宜，享用中心的各項設施，如室內暖水泳池（連按摩池）、草地滾球場、射藝場、卡拉 OK 房、健身室及其他專為長者精心設計的活動

<sup>2</sup> 康樂及文化事務署(2014)。長者健體計劃。取自 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly.html>

<sup>3</sup> 香港政府一站通(無日期)。適合長者參與的康樂及文化活動。取自 <http://www.gov.hk/tc/residents/culture/recreation/activities/elderlyact.htm>