

## 傳媒報導

日期：2016年7月14日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：長者運動安全與裝備

參考網址：請按此

安康晚年



王兆君 隔周四刊登

## 長者運動安全與裝備

根據香港政府於2012年公布的「普及健體運動——社區體質測試計劃」調查結果，本港有超過六成長者（60至69歲人士）屬於過重或肥胖和沒有足夠的體能活動量。研究亦顯示，體質水平與體能活動量互有關聯，因此，近年「抗衰老」、「長者運動」也就成為社會關注的問題。

當選擇體能活動前，長者應先了解個人的身體狀況，尤其是長期病患者如高血壓、心臟病及關節炎患者，或已長期沒有參與任何運動的人士，不論是做劇烈或溫和的運動，可先徵詢一下醫護人員的建議。另外，長者亦可找一

些有專業教練指導的運動班，因為這類課程設計會針對長者的能力，制訂一個較合適體能的運動處方，如合適運動種類、形式、次數及強度等等，這可減輕訓練過度或受傷的機會。

此外，長者要注意天氣變化，大雨或太冷時應避免作戶外運動；在炎熱的日子，補充足夠水分，慎防中暑情況。運動前亦不宜過飢或過飽，要待約1小時後才做運動。而活動環境的安全，須移除運動範圍內的障礙物及保持地面乾爽，確保使用的器材功能良好、穩固和高度合宜；長者應穿着舒適和輕便的衣服，運動鞋則以防滑及吸震為主，切忌穿着涼鞋或「白

飯魚」。

每次運動前後都要有熱身運動及舒緩運動。運動時，須保持呼吸暢順，留意自己身體變化，如感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力，應立即停止運動，有扭傷或受傷的情況並需從速求醫，不要逞強。運動期間要安排適當休息；若坐上一段時間後，站起來想開步時，有力不從心的感覺，可以嘗試在站立前蹬直幾下膝關節和活動足踝，然後才起步。

當然，所有運動訓練必須循序漸進，因參與者身體需要有充分時間去適應負荷，運動量提升過急或過多，只會弄巧反拙。只要注意安全及充足的裝備，運動將能為長者帶來無窮的好處和樂趣。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

根據香港政府於2012年公佈的「普及健體運動——社區體質測試計劃」調查結果，本港有超過六成長者（60至69歲人士）屬於過重或肥胖和沒有足夠的體能活動量。研究亦顯示，體質水平與體能活動量互有關聯，因此，近年「抗衰老」、「長者運動」也就成為社會關注的問題。

當選擇體能活動前，長者應先了解個人的身體狀況，尤其是長期病患者如高血壓、心臟病及關節炎患者，或已長期沒有參與任何運動的人士，不論是做劇烈或溫和的運動，可先徵詢一下醫護人員的建議。另外，長者亦可找一些有專業教練指導的運動班，因為這類課程設計會針對長者的能力，制定一個較合適體能的運動處方，如合適運動種類、形式、次數及強度等等，這可減輕訓練過度或受傷的機會。

此外，長者要注意天氣變化，大雨或太冷時，應避免作戶外運動；在炎熱的日子，補充足夠水份，慎防中暑情況。運動前亦不宜過饑或過飽，要待約 1 小時後才做運動。而活動環境的安全，須移除運動範圍內的障礙物及保持地面乾爽，確保使用的器材功能良好、穩固和高度合宜；長者應穿著舒適和輕便的衣服，運動鞋則以防滑及吸震為主，切忌穿涼鞋或「白飯魚」。

每次運動前後都要有熱身運動及舒緩運動。運動時，需保持呼吸暢順，留意自己身體變化，如感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力，應立即停止運動，有扭傷或受傷的情況並需從速求醫，不要逞強。運動期間要安排適當休息；若坐上一段時間後，站起來想開步時，有力不從心的感覺，可以嘗試在站立前蹬，直幾下膝關節和活動足踝，然後才起步。

當然，所有運動訓練必須循序漸進，因參予者身體需要有充分時間去適應負荷，運動量提升過急或過多，只會弄巧反拙。只要注意安全及充足的裝備，運動將能為長者帶來無窮的好處和樂趣。