

—— 安康晚年 · 許彩玉 ——

長者防跌秘笈

長者經常感覺疲倦乏力，行路緩慢，偶然雙腿發軟麻痺無力，當走在不平的路面或落樓梯時，一不留神「差錯腳」就容易失平衡跌倒。

平衡功能主要由視覺、前庭感覺（頭部位置的轉變）及本體感覺（肌肉、肌腱、關節等運動器官感覺）控制身體重心及姿勢反應以維持身體的不同平衡狀態。

平衡感的減退是老化過程中的重要指標之一。老化令神經傳導速度減慢，感覺較遲鈍同時延長反應時間等皆會影響長者的平衡力。其中，老年性骨骼肌減少症，又稱「少肌症」，是因持續骨骼肌量流

失、肌力強度和功能下降而引起的綜合徵狀。肌肉減少會干擾平衡功能，加上不良的環境因素（如照明不足、地面濕滑）會使長者跌倒的機會增加。

在香港，65歲及以上在社區生活的長者中，每年約每5人便有1人跌倒。跌倒的人中，約75%有受傷。研究顯示，過去6個月內跌倒的長者，在之後幾個月內跌倒的風險會比其他人高。心理因素也非常重要，跌倒過的長者會對自己的能力失去信心，怕會再跌倒而避免外出，減少外間接觸及活動，從而令情況更壞。

許多研究顯示，運動可促進長者的

平衡功能，尤其是有垂直或水平方向的移動、快速轉動及需要耐力的運動對長者的平衡感較有幫助。如步行、慢跑、有氧健康舞、位置轉移的動作及伸展體操都是很適合訓練平衡感的運動。

跌倒是可以預防的，為了鼓勵長者及早建立健康的生活模式，賽馬會流金匯為使用者提供一站式的專業健康服務，如營養師諮詢、全面視光檢查、專業物理治療服務等，為使用者提供綜合服務。

中心於11和12月舉辦「防跌秘笈健康講座」及「防跌操運動班」，歡迎大家來測試平衡力、了解增進身體姿勢平衡控制能力的技巧及靜態和動態的平衡力訓練，學習預防跌倒的秘訣，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師