



結合運動與認知訓練 助「入五」人士逆轉衰老



社會新聞 約內容

讚好 0

撰文：客戶來稿 2021-07-07 12:00 最後更新日期：2021-07-07 12:00

不少人以為「年紀大，機械壞」是定律，無可改變，但一項經大學驗證成效的全方位防衰老訓練計劃，證明通過為期12星期的運動和認知訓練，已能扭轉日漸衰老的狀態。

該項名為「賽馬會全城起動防衰老計劃」的訓練課程，早於2017年已在社區開展，整項計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助、由推動基層健康的「賽馬會流金匯」主辦。第二階段計劃更聯同4間社福機構於全港各區攜手推行，方便及鼓勵更多「入五」人士參與，一起逆轉衰老！

六旬夫婦大讚計劃體能及腦力鍛煉兼備

身型嬌小的張太，向來愛游泳，心肺功能有一定鍛煉，但她自言很少參加陸上運動，而「賽馬會全城起動防衰老計劃」的運動訓練則會涵蓋帶氧、阻力、伸展和平衡4個範疇，當中阻力訓練更加強了其肌肉力量。最明顯的改善，例如四肢肌肉得以強化：步行時有力提腿，減少差點絆倒失平衡的問題；雙臂有力之後，現在隨時能一手提起熱水瓶倒水。體能上的進步，令她感到欣喜。

「賽馬會全城起動防衰老計劃」每堂均為兩小時，並包含兩個部分，除了張太提到的1小時運動訓練，還有認知訓練及棋盤遊戲。她說：「這個課程比坊間的全面，同時鍛煉體能及腦力，既可做運動，又可防止腦部過早退化，而課堂時間長度又恰到好處。」丈夫張先生則對認知訓練及棋盤遊戲情有獨鍾，他說：「年紀大，腦會退化，我希望早點預防。人們說打麻將好，我們雖然懂得，但不愛好……（故此對計劃內的）腦力訓練很感興趣。」



已「登六」的張先生及張太，剛完成12周共24堂的「賽馬會全城起動防衰老計劃」，張先生表示，高中的棋盤遊戲平時很少接觸，不單帶給他新鮮感，而且考記性又富競爭性，故每次上堂，他均十分期待。



「賽馬會全城起動防衰老計劃」提供衰老評量，並結合運動與認知訓練，更特地為身體質量指數（BMI）或體重超標的參加者安排額外3節「體重管理及營養飲食工作坊」，全方位助「入五」人士逆轉衰老。（相片於疫情前拍攝）

運動課程照顧個別學員需要

77歲的阿Ming是另一位參加者。他向來有運動習慣，因從電台節目中得知「賽馬會全城起動防衰老計劃」而報名參加。阿Ming傳述，當時於節目中分享的夫婦均為計劃參加者，男方雖曾兩度中風，女方也不良於行，步行時更會氣喘，但二人參加計劃後，步履變得較穩定，女方步行時亦再沒氣喘，故吸引了他參加。

其實，阿Ming曾參加坊間的健身中心課程，但認為導師未能照顧個別學員的需要，而「賽馬會全城起動防衰老計劃」的體適能教練則會於課堂上解釋每個動作的要點，減低參加者因做錯動作而受傷的機會。他更指，完成課程後，感到早上做柔軟體操時，筋骨比以前活動自如得多。

從前期衰老逆轉至非衰老

根據香港中文大學內科及藥物治療學系榮休教授胡令芳2019年底於醫學期刊《Journal of the American Medical Directors Association》發佈的研究結果，12周的運動和認知訓練成功扭轉8成「前期衰老」參加者的狀態至「非衰老」，而他們的肌肉耐力及平衡力亦見改善。

「照道理，人的體能應該隨著年歲而下跌。」張先生說，若能針對衰老而做相應的運動，令本應下跌的體能得以維持，又或拖慢它下跌的速度，已算不錯。「所以我倆盡量、希望（藉此）做好這個『儲蓄計劃』，就是儲蓄自己的健康。」



「賽馬會全城起動防衰老計劃」以50歲或以上人士為對象，參加者在課程開始前及結束後，均會接受評估，讓他們更清楚了解運動和認知訓練所帶來的幫助。

鑑於不少「入五後」人士仍未退休，或需要照顧家庭等因素，而未能參與為期3個月的課程，故計劃另提供合共兩節的防衰老工作坊，內容涵蓋運動和健康飲食，以鼓勵更多社區人士踏出建立健康生活模式的第一步！

計劃查詢

主辦機構：
賽馬會流金匯（新界東）
電話：3763 1000
網站：http://www.jcch.org.hk/special_event/frailty/

合辦機構：
東華三院躍動適體及健康中心（新界西）
電話：2450 8566

香港復康會適健中心（九龍東）
電話：2534 3533

鄰舍輔導會白田康齡中心（九龍西）
電話：2784 7440/ 2776 2365

聖雅各福群會賽馬會健智支援服務中心（港島區）
電話：2566 5392

（資料及相片由客戶提供）



HKJC 香港賽馬會 認知訓練 運動班 feed

👍 20 ❤️ 2 😬 1 🤖 2 🤖 0