

人生
下半場許彩玉
(受訪者提供)

長者家中運動選擇多 椅子操原地踏步益身心

銀髮族因避疫減少外出，日常飲茶買𩡻、公園晨運等活動都減少了。日日屈在家看電視；染疫長者更要在醫院或家中隔離多天，活動量跌至零。物理治療師大呼不妙，臥牀1周，肌肉流失12%，隨時腳震震跌倒，提醒大家「點都要郁吓」！
在家中做運動不難，只要學懂竅門，刷牙、洗菜也可鍛煉身體。

文：李欣敏

臥牀1周 肌肉流失12%

「臥牀3天，肌肉開始流失。」賽馬會流金匯中心經理、高級物理治療師許彩玉表示，有研究指出，臥牀休息1星期會流失12%肌肉量，3至5星期更流失50%。她最近遇到一些感染新冠的長者，在醫院臥牀7至10數日，回家後「腳震震」跌倒，「最常見是去廁所時，起身一下腳軟跌倒，因為大腦肌力不足」。看到這些個案很擔心，提醒長者要多活動，養成運動習慣。

許彩玉表示，長者本來已面對血液循環變差、肌肉和骨質流失等問題，疫情下活動量下降，身體機能就更差。社交活動減少亦影響認知能力和情緒。賽馬會流金匯與賽馬會會智園、仁濟醫院、基督教香港信義會、鄰舍輔導會合作，於2020年向腦退化症長者的照顧者做調查，70%受訪者表示在日間護理服務停止期間，長者



失肌易跌

長者本來已有肌肉和骨質流失問題，加上疫情令活動量下降，加速身體機能變差，有跌倒風險，不容忽視。

(設計圖片, comzeal@Stockphoto)

在認知能力（如記憶力、專注力）及活動能力（如步行能力）均轉差，有55%表示能力（如步行能力）均轉差。雖然調查對腦退化症長者情緒轉差，但許彩玉指有參考價值。

舉啞鈴保肌 單腳企練平衡

「郁啊，點都要郁下！」許彩玉表示很多長者經常感到疲倦乏力，因為肌肉正在流失，令人不想動，「但愈不動就愈差，相反，做完運動會精神一點」。不過，做運動也有學問，很多長者以為擺動一下手腳，或在公園散散步就足夠，「步行是一個很好的運動，可以活動雙腳；配合手的擺動，又運用心肺功能，但只是最基本的運動」。運動有不同類型，除了帶氧運動，她亦鼓勵長者做重負運動，保持肌力。

不便出門做運動，在家也可以做不同類型運動，負重運動如舉啞鈴、橡筋帶運動等，能鍛煉肌力，防止肌肉流失；帶氧運動如原地踏步或跳「十八步」，可訓練大肌肉，提升心肺功能；平衡運動如單腳企，提升肌肉協調力，預防跌倒；伸展運動可提升肌肉和關節的柔軟度，減少受傷。

負重運動1周2次 過量恐反效果

她引述世界衛生組織的建議，建議65歲或以上長者，每星期做至少150分鐘中等強度運動，以達到降低死亡率、患高血壓和糖尿病風險、改善心理和認知健康、預防跌倒等益處。但要留意「伸展和帶氧運動可以日日做，負重運動1個星期做2次」，因為肌肉需要休息，過量會有反效果。

運動貼士 唱歌播音樂增趣味 照顧者齊齊動

居家運動也有危險？如長者不願意做運動，怎辦？許彩玉分享居家運動貼士。

牀上滾動、「踩單車」

1. 家中沒有足夠空間做運動，怎麼辦？答：只要雙手伸直，畫圓圈範圍內沒有障礙物，就可以做簡單運動。如果空間不足，可以做「椅子操」（例子參考運動示範），但緊記不要用摺檯，確保椅子穩固，最好有扶手和靠背，而且可把椅背貼近牆壁，防止做運動時椅子向後移動。站起來做的運動可以貼着牆壁做，失平衡時也有倚靠。另外，可以在牀上做運動，如左右滾動身體、屈膝踢腳等伸展操；或仰卧抬腿「踩單車」，做10分鐘已有疲累感。睡前醒後都可以做，很安全，不怕跌倒。

2. 著睡衣、拖鞋做運動可以嗎？

答：長者就算足不出門也不要太「頹」，應每天梳洗裝扮，起牀後把睡衣換成便服，能訓練自理能力和動作計劃能力（motor planning skill）。做運動建議穿著舒適便服或運動服；穿拖鞋容易「跣親」，赤腳在防滑瑜伽蓆上做運動會較安全。

3. 長者不肯做運動怎麼辦？

答：一、可播音樂、唱歌，增加運動趣味；二、把運動融入日常生活，例如在刷牙、洗菜時坐「無影櫈」深蹲，或連續做3至5次「坐下起身」，均能鍛煉大腿肌肉力；三、家人的陪伴很重要，也不要責怪老人家，令做運動變成壓力。長者就像小朋友，要他自己乖乖做功課很難，但如有人陪，就會有動力，反正照顧者自己也需要運動，不如大家一起開心地運動；四、運用權威，長者會聽從專業人士意見，復診時請醫生或治療師提醒他們做運動。其實，不少長者不是不肯做，而是不懂得做，所以只要教他們簡單、易記方法，就會願意去做運動。

「痛就唔啲」未必對 紅腫熱痛先求醫

4. 關節痛不宣做運動？

答：「痛就唔啲」是錯誤觀念，很多情況下運動能減輕痛症，但如果痛到不能動或急性發炎，即出現紅、腫、熱、痛其中兩個情況，就需要求醫，先處理問題，再尋找適合的運動和護理方法。



運動滿fun

疫情嚴峻，銀髮族困在家中，常常感到疲倦？專家指，做運動會精神一點！長者可與家人一起播音樂跳舞或參加網上運動班等，居家運動也能充滿趣味。

(Nattakorn Maneerat@Stockphoto)

運動示範

腹式呼吸醒神 椅子操防關節「生鏽」

疫情下常要戴口罩，令不少長者覺得呼吸困難，亦有新冠康復者容易氣促。物理治療師許彩玉教大家腹式呼吸練習，提升身體含氧量，人都精神喲！另外，時時屈在家，長者常有腳腫煩惱，「關節防生鏽運動」可以鍛煉下肢肌肉、放鬆關節和促進血液循環，坐在椅子就做到。



「吹氣球」呼吸練習

步驟：

1. 坐在穩固椅子上，雙手放在腹部
 2. 想像自己準備吹氣球，深吸一大口氣，感到腹部脹起，停留3至5秒
 3. 如吹氣球般呼出空氣，腹部塌下
- (圖A)



(林靈怡攝)

關節防「生鏽」運動

步驟：

1. 坐在穩固椅子上，伸出左腳，輕輕彎動放鬆腳跟關節，然後將腳掌拗向上(圖B)
2. 伸直腳，向上抬起，大腿肌肉收緊，腳尖向上，小腿肌肉會有拉扯感(圖C)
3. 屈曲膝關節，將腳拉近身軀，按摩膝部(圖D)
4. 慢慢伸直腳，再放下，換邊再做

注意：身體坐直，不要向後仰，雙手可扶着椅子兩側借力

線上跟教練動起來防衰老 免費兼有禮

賽馬會流金匯推行「賽馬會全城起動防衰老計劃」，為50歲或以上社區人士提供衰老評估及跟進服務。疫情之下，防衰老工作坊以網上形式舉行，體適能教練透過Zoom教授居家增肌運動。計劃獲香港賽馬會慈善信託基金撥款，費用全免，參加者完成活動後可獲贈禮物包1份。不懂得用視

像通訊應用程式的老友記，可下載《防衰老錦囊》，瀏覽運動、心理健康和營養飲食的資訊。

工作坊詳情：bit.ly/3NECFRI

免費下載

《防衰老錦囊》：
bit.ly/3ISqDQL

