

銀髮族健康大進擊

健康體能篇



銀髮族運動需知

依個人能力選擇運動。

運動的強度及時間要依個人的體能慢慢地增加，做到「有點累但又不致太累」的程度，不可做到「喘得說不出話來」的地步。以選擇和緩且不致引起疼痛的運動為宜，並留意第二天早上起床時的感覺。

運動過程中若有任何疼痛或不舒服，應該休息或降低運動量，一切以安全為最高指導原則。

運動前要有5～10分鐘的暖身運動，運動後也要有數分鐘的緩和運動。

對剛開始運動的銀髮族，可以用「短暫運動、休息、再運動」的模式，但總和時間的總和最少要超過20分鐘以上，等體能變好之後，再持續增加。

穿著寬鬆的衣服，並選擇合適的運動鞋，鞋底以富彈性而不滑為佳。

吃飯前後一小時內不宜運動。運動後記得補充水份。

必須隨時注意主觀的症狀（如：疼痛、頭暈）及客觀的徵候（如：心跳率、血壓）。

高血壓、心臟病、糖尿病、關節置換、腰肩頸痠痛、手腳關節急性扭傷等個別健康問題者，應請專業醫師診查，並由物理治療師指導合適的運動方法、運動強度及注意事項。

前言

近年來，由於醫學的發達及公共衛生的提昇，使得一般人壽命延長並大幅降低死亡率，以致於高齡人口比例明顯的增加。因此面對社會結構改變的同時，高齡者的健康問題已愈受重視。

根據學者指出，老年人的運動目標和年輕族群不太一樣，重點應該放在維持柔軟度、肌力、協調性與平衡感，而不是把重點放在有氧運動訓練上，所以體適能並非所有項目都適老年人。

體適能已被許多研究證實可以有效減少老年人的致命性疾病，並達到以下健康促進與疾病預防的功效：降低死於心臟病的機率、降低產生糖尿病、高血壓與直腸癌、並降低高血壓者的血壓值、降低憂慮與焦慮、有助於控制體重、有助於建構維持肌肉骨骼系統、幫助老年人變更強健且減跌倒，同時還能促進人們的心理安適狀態。

由此可知，透過體適能及增加身體活動量可使老年人改善身體機能，使生活過的更健康、愉快！

銀髮族健康體能運動處方

- 一) 頻率：2-3天/週
二) 訓練量：20-60分鐘/天
三) 強度：45-80%最大心跳率(220-年齡=最大心跳率)
四) 安全注意事項：身體能負荷之低衝擊運動
五) 建議運動項目：包括以活動全身肌肉的節奏性有氧運動。如慢跑、快步跑、游泳、台階上下運動、腳踏車等運動。
六) 其它建議：此為一般對身體頗有效益之訓練，唯需在注意項目選擇上，應以溫和、不激烈為主要原則，避免造成運動傷害。

心肺耐力

- 一) 頻率：2-3天/週。
二) 訓練量：8-10個主要肌肉群、1回合、每回合8-12次。
三) 強度：80%的用力程度、10秒/次
四) 安全注意事項：速度慢、良好姿勢、不憋氣、漸進式阻力負荷。
五) 建議運動項目：主要以中低強度的身體訓練為主，如重量訓練。
六) 其它建議：可以本身重量或使用一些器具作為負荷實施重量訓練。原則上增強肌力需用高負荷、低反覆次數；增強肌耐力則需要較低負荷、高反覆次數。

肌力訓練

- 一) 頻率：2-7天/週。
二) 訓練量：4次、每次伸展30秒、6-10主要肌肉群。
三) 強度：以不疼痛為原則盡量往遠處伸展至最遠距離(持續且放鬆地伸展)。
四) 安全注意事項：不能彈動。
五) 建議運動項目：伸展操、瑜珈。
六) 其它建議：主要是增加肌肉以及關節的柔軟度，常用來作暖身及緩和運動，有時肌肉疲勞及肌肉緊張所引起的肌肉痠痛，也可以透過這類運動來治療。

柔軟度訓練

- 一) 頻率：1-7天/週
二) 訓練量：1-2回合、4-10個不同靜態和動態姿勢的運動、漸進地增加可忍受之困難度
三) 安全注意事項：安全的環境、漸進增加強度。
四) 建議運動項目：強調多活動的概念，例如以步行替代搭電梯。
五) 其它建議：建議需由專人從旁指導，並以漸進式的訓練原則為主。

平衡訓練

10. 運動健身應持續有恆心，將運動融入生活當中，不要突然運動或中止過久。
11. 光線充足，因為老年人之視力較差，所以需要充足的光線以彌補其不足。
12. 應避免不平或濕滑的平面，因平衡感及反應力較差，所以須特別避免會造成跌倒的因素。
13. 進行運動時不可閉氣，因運動時閉氣容易造成血壓上升，尤其對於血壓本來就比較高或是血管有病變的老年人是一種危險。在肌力訓練時，可以配合用力時吐氣，放鬆時吸氣。
14. 不可過度伸展或過度屈曲肢體關節，過度伸展或屈曲的情況下容易造成關節面磨擦惡化，尤其是頸關節在仰臥起坐時要避免過度屈曲，肘關節在運動時要避免過度伸展。
15. 維持脊椎穩定度，銀髮族關節彈性變差，椎間盤脆弱，尤其要避免做脊椎彎曲加扭轉的動作，以預防扭傷造成椎間盤突出。
16. 循序漸進，不可逞強，年紀越大，各個系統在運動時的適應時間需要越長。

適合銀髮族的運動

項目	優點	運動傷害注意事項
游泳	為全身性運動、具有訓練心肺適能、肌力適能與復健功效。	運動過量或姿勢不良時，可能造成頸關節、腕關節、腰部、膝關節、腳踝扭傷。水溫也應避免過低。
慢走健走	為全身性運動，具有訓練心肺適能等功效。	對於膝或髖關節退化的患者來說並不特別注意，其他人則要特別注意腳踝的扭傷。同時也應避免日曬、空氣污染。
落地腳踏車	可訓練腿部肌力與心肺適能；也可減低關節衝擊力。	避免超過最大心跳率80%（最大心跳率=220-年齡）。
槌球	為全身性運動、避免肢體碰撞。	避免日曬。
社交舞	為全身性運動。	高舉手臂的動作易扭到肩膀或造成肩關節炎；腿部的動作則要小心腳踝扭傷及膝軟骨組織受傷。



項目	優點	運動傷害注意事項
高爾夫球	為全身性運動。	揮桿若姿勢不良或力量不當，容易拉傷或扭傷腕部、腰部、膝關節。長時間在球場上站立，可能會造成足底筋膜炎，同時也是較不適合退化的患者。
太極拳	為全身性運動。	練太極拳時常須維持半蹲姿勢，若本身膝蓋不好的話，就容易誘發退化性關節炎。
桌球	為全身性運動。	應注意腰部肌肉與下肢關節的傷害。



慢性病患運動原則

高血壓的老年人是否適宜運動？

此類患者應注意，由於冬天清晨溫度較低，所以要避免太早出門運動，而且要注意保暖動作。

心臟病的老年人是否適宜運動？

此類患者運動量應循序漸進，以運動、休息、再運動的間斷方式、慢慢增加運動量，此外，避免冷天運動，若有心臟手術病史者，須經心臟醫師評估，再參與運動。

氣喘病的老年人是否適宜運動？

此類患者可藉著適當的運動方式或藉著藥物來避免其症狀的發作，也可因適度的運動來改善身體功能，但運動前應到醫院做運動壓力測驗，以了解運動時的生理反應，另一方面，必須注意環境氣候的變化、運動項目的選擇和運用適當的運動方法。

骨質疏鬆症的老年人是否適宜運動？

此類患者應適合從事較溫和且負重狀態的運動，如散步、快走、慢跑等，應注意避免跌倒造成骨折。

退化性關節炎的老年人是否適宜運動？

此類患者較不適合爬山或走長距離階梯，可選擇無負重狀態的運動，如游泳、騎腳踏車。

視網膜病變的老年人是否適宜運動？

此類患者應避免跑步、舉重等劇烈運動，經過雷射治療的病患，需要得到眼科醫師的許可，才可以從事運動。

糖尿病的老年人是否適宜運動？

此類患者避免早上空腹未進食就運動，或者是過分參與激烈運動，導致低血糖產生，最好是飯後1小時再運動，或有人陪伴下運動；要注意胰島素的注射必須在非主要運動部位進行，以免運動量過大，胰島素吸收速度快，產生低血糖。



持續運動的小訣竅

1. 與有運動習慣的人一起進行練習。
2. 多元化的運動方式，避免枯燥。
3. 當體能水平提高時，應適時給予獎賞。
4. 不要輕易灰心，因為體能的提高是一個漸進的過程。
5. 運動的計劃應適合本身的興趣與風格，當作生活的一部份。



設計單位：嘉南藥理科技大學 休閒保健管理系
設計小組：梁俊煌、張文權、吳豐旭、鐘誼霖
校址：台南縣仁德鄉二仁路一段60號
出版年月：92年11月