

# 給銀髮族的建議： 邁入另一個人生階段， 你的運動存摺有多少？

運動中心教練 許雅淇

雖然老化是每個人必經的過程，但規律而適度的運動能提供許多健康上的效益，良好正確的運動習慣不僅花費少、安全，也隨時可以進行。

## 老化的改變

- 一、肌肉骨骼系統：**身體移動、因應環境變化與維持體態相當重要。雖然此系統老化並不會危及生命，但卻會影響執行日常事務能力，因此降低生活品質。若不運動導致肌肉量減少（肌少症），會加速肌肉力量衰退。
- 二、呼吸系統：**負責呼吸與氣體交換。擁有健全的肌肉骨骼與神經系統，才能確保呼吸系統正常運作。老化時，當氧氣需求量大增，便會出現呼吸困難的情況。

## 了解動機和運動限制

可以先想想：你運動是因為想維持或改善健康、擁有好的生活品質、改善肌肉關節活動、改善身材、或是喜歡和同伴一起？再來思考：不運動是因為時間、健康問題、害怕跌倒、受傷或是環境因素（例如前往運動場館的距離、場地不適合等）？

列出自己的動機和限制，就能知道自己為什麼遲遲不能開始運動。現今有很多資源可以利用，如果家中附近真的沒有適合的場館，或許也可以考慮線上課程，許多政府或私人機構也都有承辦銀髮族活動課程。

## 美國運動醫學會銀髮族的 FITT 建議

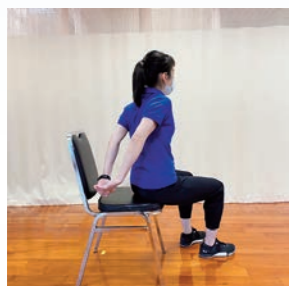
	有氧運動	肌力運動	柔軟度運動
頻率 Frequency	中等強度 ≥ 5 天 / 週； 激烈強度 ≥ 3 天 / 週； 或綜合中、高強度 3-5 天 / 週	≥ 2 天 / 週	≥ 2 天 / 週
強度 Intensity	費力程度（個人感覺 0-10 分） 中強度 5-6 分 激烈強度 7-8 分	初階者輕強度 (40%-50% 1-RM) 中至進階者 (60%-80% 1-RM) 或費力程度（0-10 分） 中強度 5-6 分 激烈強度 7-8 分	伸展至緊的程度

<b>時間 Time</b>	中強度 30-60 分 / 天；或激烈強度 20-30 分 / 天；或綜合中、高強度。可累積多次、每次 ≥ 10 分	8-10 種包含主要肌群動作；每個動作 1-3 組 8-12 次反覆	固定姿勢伸展 30-60 秒
<b>類型 Type</b>	任何不至於施加過多骨骼壓力的運動方式，例如走路。水中運動和原地腳踏車可能對負重活動耐受性不佳者有益。	漸進負重肌力訓練或負重健康操、爬階或其他可使用到主要肌群的肌力活動。	任何可維持或增加柔軟度的身體活動，使各肌群先做慢速動作再停止成靜態伸展，而非彈震式動作。
1-RM，1 次反覆的最大重量			

### 關節運動、柔軟度運動 (固定姿勢伸展 30-60 秒)

年紀大了，活動量變小，關節也比較容易僵硬，動作就容易受限，造成跌倒受傷害。所以增加柔軟度和關節活動度，就能預防拉傷，改善肌肉或關節僵硬。

#### 1. 胸部伸展



雙手交叉置於背後，手臂緩慢向上抬至微緊繃即可。

#### 2. 背部伸展



雙手交叉，圓背，手臂向前延伸。

#### 3. 大腿前伸展



坐靠近椅子邊緣，一腳屈膝踩地，另一手握腳踝，腳跟接近臀部。

#### 4. 大腿後側伸展



一腳屈膝踩地，另一腳伸直，雙手交疊，上半身打直，至腿後側感覺微緊。

### 肌力運動 (每個動作 1-3 組，8-12 次反覆)

每個動作都是靠肌肉收縮才能產生，肌肉越有力，活動力就越強。肌肉強度加強了，自然就不怕有跌倒風險，也不需要每個動作都變得小心翼翼。

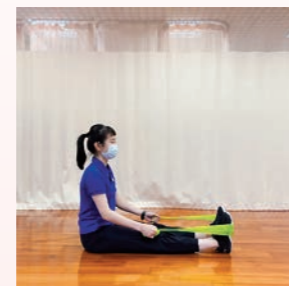
#### 1. 胸肌訓練



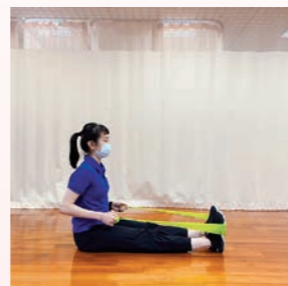
坐姿胸推：彈力帶置於胸前，手肘彎曲，吐氣，雙手向前延伸，拳眼靠近。



#### 2. 背肌訓練



坐姿划船：坐於地面，背部打直，彈力帶置於腳底，吐氣，手肘朝背後拉。



### 3. 腿部訓練



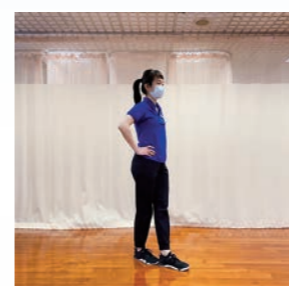
坐姿大腿前伸：背部打直，一腳屈膝踩地，吐氣，另一腳做膝蓋伸直。



### 平衡運動 (靜止站立 10-30 秒)

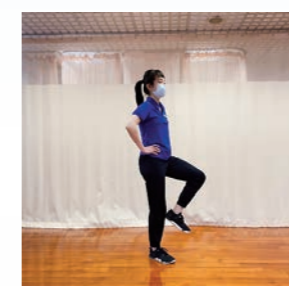
要有好的平衡功能，必須有好的神經訊號來指揮肌肉關節。所以前面的柔軟度和肌力先奠定好基礎，才能進一步提升平衡能力。

#### 1. 前後腳站 (雙腳支撐)



雙腳前後站成一直線 (前腳腳跟碰到後腳腳尖)。

#### 2. 金雞獨立 (單腳支撐)



一腳踩地，另一腳抬離地面 (只要不碰地就好，一開始不需要太高)。

### 身體健康不佳，就不能參與運動？

如果平時有定期追蹤身體狀況，從未開始運動的長輩們，可以先諮詢過醫生，是否有什麼在運動中該注意的事情？剛開始時運動強度要低、時間要短，身體活動的漸進程度要做個人化的設計。



醫學進步讓生命延長了，有好的生活品質和健康的身體，才是理想的退休生活。沒有什麼方法一定適合誰，和教練討論運動規劃，實際執行才知道適不適合。希望大家都可以找到適合自己的良好正確運動習慣，有健康的身体，以提升生活品質。

### 參考資料

1. 《ACSM 運動測試與運動處方指引》。林嘉志譯。臺北市：力大圖書。
2. Wojtek J.Chodzko-Zajko 《ACSM's 銀髮族運動指引》。彭雪英總校閱。臺北市：沃特庫爾。
3. 林桑伊 (2009) 《老人跌倒預防》。臺北市：合記。
4. Theris A.Toughy,Kathleen Jett(2018) 《老人護理與健康老化》。王冠今等審閱。臺北市：台灣愛思唯爾。