



年長者如何做正確的運動

文・圖／簡文仁

《臺大校友雙月刊》111期拙作〈老化退化病化的健康促進策略〉，提到影響健康壽命的因素中，父母結合瞬間的基因組合占20%，自然及社會的環境狀況占20%，醫療的提供與取得占10%，而個人的生活形態與做法則占了50%，也就是說一個人的健康與壽命自己要負一半以上的責任。誠如台語順口溜「生醜怨父母，生活壞怨政府，身體壞就怨自己黑白舞」。

健康的生活形態指涉的範圍非常廣泛，日常生活中點點滴滴都包括在內。簡單說就是「動得巧，吃得少，沒煩惱，睡得飽，作息早，習慣好」。也就是要有「正確的運動，均衡的飲食，愉快的心情，優質的睡眠，規律的作息，良好的習慣」。運動有益健康沒錯，但要做甚麼運動？如何做運動？才能獲得運動的好處而避免傷害，尤其是年長者儲備能力下降耐受力變差，一不小心未蒙其利先受其害。所以運動處方的概念更為重要，先做評估，身體上哪個部位較弱需要加強，生理上那些狀況較高風險需要特別注意，然後選定項目，設定強度，規律執行，相信一段時間之後就可以親身體驗運動的美好，歡心享受健康的效果了。

養兒不如養肌

過去的觀念是養兒防老，現代的顧慮則是養老必須防兒，要先保住老本，防啃老族啃食殆盡。但更重要的是保住自己的肌力不流失，因為肌力代表行動力，能走能跑有自由；行動力代表活動力，能活躍能參與能展現自我；而活動力又代表著生命力，能發光發熱享受人生。所以如何強化肌力避免肌少症，便是年長者重要的運動目標。

年長者如果握力不足，開門、開水龍頭、開瓶蓋、掌握持物穩住扶手等能力較差，可以用軟球硬海綿等練習抓握（圖1），一次握放20下，早晚兩次可以強化手掌的握力。

核心肌群若無力，容易腰酸背痛，容易彎腰駝背，更顯得老態龍鐘。可以雙腳打開兩倍肩寬，雙手山形擴胸身體挺直上下起伏（圖2），一次十下，早晚各做兩次，可以強化



圖1：用軟球硬海綿等練習抓握，可以強化手掌的握力。



圖2：強化核心肌群，讓你體態更挺。



軀幹核心肌群及下肢的肌力，讓你體態更挺，走路更穩，提升你的行動力。

拉筋可以延壽

古人說「筋長一寸，壽延十年」，此筋包括肌肉、肌腱、韌帶、關節囊、乃至神經血管，解剖學上稱作軟組織。軟Q的筋讓關節靈活，身體靈動，增進行動力，也能提升生活品質。否則關節卡卡動作僵硬，洗澡穿衣抓癢取物等做甚麼都不方便，上肢的拉筋可以做手摸嘴角（圖3），一手從頭後繞過摸對邊的嘴角，兼顧肩肘腕指的靈活性。下肢的拉筋可以做腳踢屁股（圖4），坐椅邊將腳跟往後拉起碰到屁股，可以伸展到髖膝踝的關節。軀幹的拉筋可以做手足相會（圖5），坐著時雙腳伸直於地，身體彎腰向前雙手去摸腳趾，可以伸展到腰背脊椎及大腿後側肌群。



圖3：拉筋延壽，上肢的拉筋可以做手摸嘴角。



圖4：腳踢屁股，下肢的拉筋。



圖5：手足相會，軀幹拉筋。

深吸長呼萬歲

我們常說英雄比氣長，氣長才能命長。動不動就氣喘吁吁，代表心肺功能太差。要強化心肺功能，一般建議要做有氧運動，要慢跑要游泳要心跳130，但是對年長者來說輕率進行有氧運動風險很高，建議先從呼吸運動開始。先提升肺活量，加強呼吸的控制及換氣的效率，可以做深吸長呼（圖6），深深吸飽一口氣後用圓唇吐



圖6：練深吸長呼，強化心肺功能。

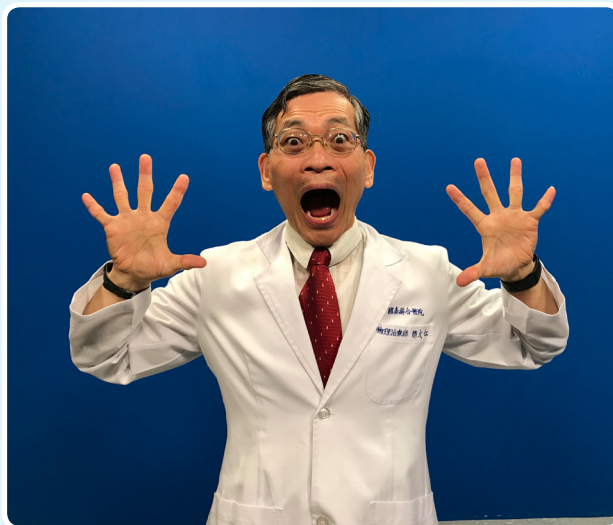


圖7：練獅吼功，讓你氣壯山河。

氣方式，控制小小的氣流慢慢呼出，可以發出聲音更好，愈長愈勻愈好，盡量把氣吐光，自然可以吸進更多新鮮的空氣來。早晚各練一次，一次三回，也可以練獅吼功（圖7），吸飽氣後瞬間用力喝出，訓練橫膈膜腹肌、肋間肌同時出力，檢視是否丹田有力，氣壯山河，早晚各練一次，一次練十喝聲，三個月後保證你的氣息可以又長又強，而且更氣定神閒。

保命必須防跌

年長者突然失能的一個重要因素就是跌倒，一個意外跌跤，可能就因潛在的骨質疏鬆而造成腕骨、髌骨或脊椎骨的骨折，一旦骨折就需要開刀住院。據健保局統計，年長者髌骨骨折開刀後，一年內的死亡率男性高達22%，女性15%，相當駭人，就算存活下來也常常是人生變成黑白，因為怕再跌倒，行動力變得更差，不敢動更不能動，就更沒體力，陷入惡性循環。所以預防跌倒在年長者的健康照護裡是必要優先考慮。

除了前述下盤要有力，筋骨要靈活，平衡要穩定外，環境要安全和用藥要注意，是防止跌倒的五大要素。居家的照明家具、地板動線等環境都要考慮到長者的需求與安全，如果有多重慢性病用藥也要多加注意整合，了解不同藥物的副作用及交互作用提醒醫師調整。如利尿劑降血壓、感冒藥、止痛藥等，都可能造成頭腦昏沉，手腳無力，反應變慢，增加跌倒的風險。平常多做金雞獨立（圖8）或腳踏四方（圖9&



圖8：平衡感是可以練習的，圖為金雞獨立。



圖9：腳踏四方，提高身體平衡及動作反應。

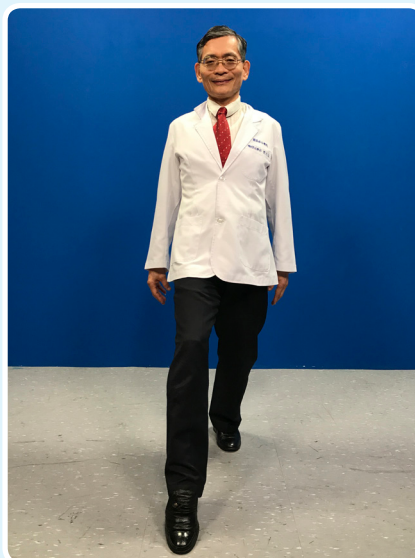


圖10：保持反應靈活，有效預防意外跌倒。

10)，可提升身體平衡及動作反應，保命又防跌。

大家都了解也肯定運動對健康的好處，但是要如何正確運動，既可以提升運動效益又能避免運動傷害，尤其是對年長者而言，他們的體能較弱調適性較差，和年輕人的運動會有一些差異，所以要開出合適銀髮族的運動處方，可以做得輕鬆又安全，繼而願意做，喜歡做，持續做，養成運動習慣後相信可以更健康更長壽，做到活躍老化，成功老化，以減少長期照顧的需求與壓力。



簡文仁小檔案

現 職：

國泰綜合醫院物理治療師

醫務專長：

中風復健

骨科物理治療

老年體適能

健康養生

物理治療

學 經 歷：

臺大醫學院物理治療學系畢業

臺灣大學、陽明大學臨床講師

台北市物理治療師公會理事長

中華民國物理治療師公會、全聯會理事長

中華民國物理治療學會理事長