

長者健康專訊

2022•03 NEWSLETTER



第 59 期

長者健康資訊專線：2121 8080
長者健康服務網站：<https://www.elderly.gov.hk>
衛生署 長者健康服務編製



體能活動與精神健康

—— 物理治療師 梁碧茜女士 ——

眾所皆知，鍛煉身體的好處數之不盡。保持活躍除了能強身健體，亦能改善情緒，增加活力，幫助你頭腦更清醒及放鬆。到底，體能活動對精神健康有何影響？其實，體能活動對精神健康有很多益處，包括減低患上抑鬱症和焦慮症的風險、減少抑鬱和焦慮的症狀、改善睡眠、改善認知健康和減低患上認知障礙症的風險等。

近年，體能活動對改善精神健康的效用已被廣泛研究。世界衛生組織（世衛）指出，體能活動對治療輕微抑鬱徵狀的成效，跟抗抑鬱的藥物或認知行為治療相若，而多做體能活動更能減低患上抑鬱症的風險高達45%。

若要為精神健康帶來更多裨益，長者需把不同的體能活動配搭合宜及做得正確，請留意以下四項原則：



原則一 體能活動計劃要均衡

體能活動可分為帶氧體能活動、強化肌肉活動及平衡訓練。均衡的體能活動計劃就是將上述不同類別的體能活動合適地配搭起來，為健康帶來更全面的效益。

長者亦可進行一些身心運動如太極拳和氣功，透過集合身體活動、精神專注和呼吸協調，達到改善整體健康和提升精神狀態的目標。另外，長者可進行腹式呼吸及漸進式肌肉鬆弛練習，有助精神逐步放鬆、舒緩壓力和負面情緒。



原則二 體能活動項目要多選擇

長者可因應自己的健康目標、健康狀況及興趣，選擇不同類別的體能活動項目，包括：

① 帶氧體能活動

例子：拖地、遛狗等。而運動方面則包括步行、游泳、踏健身單車及不同的球類運動等。

② 強化肌肉體能活動

例子：半蹲、舉水樽、拉阻力橡筋等。

③ 多樣化平衡訓練

例子：改善平衡反應的活動，如社交舞及太極拳，又或是在物理治療師指導下進行的步姿及平衡反應訓練。



原則三 體能活動要足夠

世衛建議長者做足各類體能活動所需的活動量和強度，以獲得最多的裨益：

1 帶氧體能活動：

每周應進行至少150-300分鐘中等強度帶氧體能活動；或至少75-150分鐘劇烈強度帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的活動。

2 強化肌肉體能活動：

每周做2天或以上中等至劇烈負荷的強化肌肉活動，以鍛煉所有肌肉群組。強化肌肉所需的負荷可由較輕開始，然後循序漸進，逐步增加至中等或劇烈強度。

3 多樣化平衡訓練：

每周做3天或以上中等或以上強度有助改善平衡反應的活動及相關的強化肌肉體能活動。



原則四 量力而為、循序漸進

初次進行體能活動的人士，應以較輕體能活動量開始，量力而為。待身體適應後，可因應自己身體狀況和能力逐步增加體能活動量，循序漸進，並持之以恆。若果長者因體能限制而未能做到建議所需的體能活動量及強度，只要在能力範圍內多做強度較輕量的體能活動，對健康也有一定的裨益。



總括而言，適當的體能活動是保持及促進身心健康的重要一環。老友記，任何時候開始體能活動都不嫌晚，從現在開始，大家齊來享受體能活動的過程和樂趣吧！



認知障礙症已成為一個迅速加劇的問題。根據世界衛生組織的報告，目前全球有大約5千萬名認知障礙症患者，每年更有1千萬個新增病例。認知障礙症的成因與生活方式息息相關；吸煙、飲酒、缺乏體能活動及不良飲食習慣均是高危因素。其他因素包括患有抑鬱症、低學歷、缺乏社交聯繫和認知活動等。長者若能及早改善生活習慣及多參與認知訓練，可增加他們的認知儲備，推遲或延緩認知能力下降並減低患上認知障礙症的風險。

桌上遊戲（簡稱「桌遊」），是指一些可以在桌邊玩的遊戲，運用道具或配件，鍛煉參與者的語言表達、邏輯性及策略性思考。桌上遊戲可依照所使用的道具來分類，包括：圖板遊戲、卡片遊戲、骰子遊戲和紙筆遊戲。廣義來說，棋類、撲克、填字遊戲、層層疊、七巧板、魔力橋數字牌、麻雀、數獨和大富翁等大家熟悉的遊戲也可以稱為「桌遊」。





健腦與桌上遊戲



職業治療師 溫淑賢女士

不少研究指出，參與合適的認知訓練可以有效延緩認知衰退。一項美國研究發現，即使是70歲或以上的長者，若每周進行不少於一至兩次的認知刺激活動（包括玩遊戲、手工藝、社交活動、閱讀或使用電腦），同樣能夠顯著地減低患有輕度認知障礙的風險。另一項法國研究亦指出，認知正常的長者若經常參與桌上遊戲，罹患認知障礙症的風險比沒有經常參與桌上遊戲的長者少15%。

桌上遊戲除可提供認知訓練外，對參與者學習知識、體能活動、焦慮等也有正面影響。除一般在桌上玩的桌遊外，有院舍使用大型的運動桌遊，增加活動元素，讓長者活動腦筋的同時增加每天步行的步數，令體能活動量增加了，長者的生活質量、平衡、步態和踝關節力度也因此得到改善。桌上遊戲亦可以促進人際互動，藉著遊戲拉近家人及朋友的關係，經常參與桌上遊戲的長者亦較少患有抑鬱症。

今時今日，桌遊的種類繁多，任君選擇。無論在室內或戶外都可以玩，是樂齡健腦的好選擇。以下為大家建議三類適合不同場合的桌上遊戲：

1 適合一人玩的桌上遊戲

▶ 建議例子：數獨、填字遊戲

程度可以由淺入深，鍛煉長者不同的思維方式及認知功能。研究顯示50歲以上的人參與數獨，填字等遊戲的次數越多，他們的記憶力和推理能力就越好及能減慢認知能力衰退。

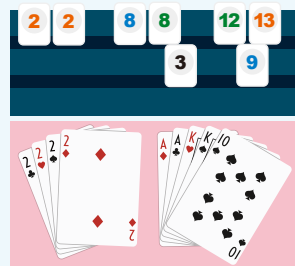
	2		1		
				3	
6					4
3					5
	3				
		1		2	

1			凱	B		A
				2		畢
		C				
					D	
3			文			
麥						
	4	E		茲		

2 適合兩人或多人玩的桌上遊戲

▶ 建議例子：魔力橋數字牌、玩紙牌、層層疊、打麻雀

這類型的桌遊能讓多人一起玩。魔力橋數字牌玩法容易掌握，只需簡單的數學運算，再運用不同的策略，便可提升長者數字排列及組合能力，從中可鍛煉他們的專注力和邏輯分析能力。一些含有運氣元素的紙牌遊戲：例如釣魚、廿一點、大話啤、冚棉胎、潛烏龜等更可營造歡樂的氣氛。



3 不限定人數的桌上遊戲

▶ 建議例子：Bingo遊戲、有口難言

這一類型的桌遊最常被選取作聯誼或聚會時的活動，因為遊戲形式簡單、老少咸宜，也很適合剛接觸桌遊的長者。Bingo遊戲先由主持人抽出號碼，長者在自己的卡上找出一直列、橫行或對角線上五個相應的數字，連成一條線，就可以喊「Bingo」而獲勝。

1	21	20	4	19
23	22	3	10	9
2	5	11	6	17
24	12	7	15	8
25	13	14	16	18

有口難言要運用語言或身體動作，使長者猜中圖卡答案。遊戲中長者一起說說笑笑，鬧哄哄，閒話家常，更可以增加與人溝通的機會。

桌上遊戲是一個充滿歡樂又能健腦的活動。長者若能在日常生活中加入適合自己年齡、興趣、認知能力及體能活動量的遊戲，自然能保持頭腦活躍。



長者如何預防跌倒受傷

—— 醫生 趙園春女士 ——

衛生署在2018年進行了一項調查，研究了香港人口意外損傷的原因。調查顯示，年齡介乎25至74歲人士，在調查前十二個月內曾因意外而受傷的百分比在3.3%至6.0%之間。相比之下，75歲及以上長者的相關百分比高達7.4%。長者最普遍於家中（41.5%）發生損傷，而損傷的主要成因是跌倒（74.5%）。

以2019年的人口估算，大概每20個長者就有1人（5.4%）曾經因為跌倒而造成損傷。女性、年紀越大、體能活動量較少、有長期功能障礙（例如四肢的活動障礙和不能完全糾正的視覺障礙）以及患有較多慢性疾病的長者均有較高機會因跌倒而受傷。長者跌倒可以導致嚴重的後果，包括患病，骨折，以及死亡。意外除了導致身體上的損傷亦會造成心理上的創傷。若然長者失去信心，從而減少日常活動及停止參與社交活動，有機會患上情緒病。

因此，預防在家居跌倒受傷非常重要。長者及照顧者可參考以下建議：

⚡ 檢視並改善家居環境潛在的風險 ⚡

- ✓ 移走容易令人絆倒的物件，保持通道暢通
- ✓ 將常用的物品擺放在伸手可拿得到的地方，避免攀爬
- ✓ 避免打蠟地面，應使用防滑地毯，或於廁所浴室鋪上防滑磚
- ✓ 保持光線充足（可以安裝夜明燈或床頭燈）
- ✓ 確保家中的座椅都穩固，適合長者使用
- ✓ 確保家中在適當的位置有安裝扶手，而不要將毛巾架或門柄當作扶手

⚡ 選擇合適的衣履 ⚡

- ✓ 不要穿著太長或太寬鬆的衣物
- ✓ 選擇鞋底防滑的鞋子，並確保綁好鞋帶

⚡ 選擇合適的輔助裝置 ⚡

- ✓ 合適的助行器具可減少下肢關節的負荷、改善活動能力。長者宜先由物理治療師評估其活動能力、病歷、環境及體型等因素，並經指導後才購買使用。
- ✓ 不要使用雨傘作為助行器具，因雨傘不能被調較至合適的高度，加上雨傘的物料及設計不適合承受人體重量

⚡ 不要高估自身的能力 ⚡

- ✓ 進行轉移姿勢動作時宜慢不宜快，例如從床上起來時要慢慢站起來
- ✓ 在進行需要平衡的動作（如穿上褲子）時應保持坐姿
- ✓ 有需要時應尋求幫助

⚡ 奉行健康生活方式 ⚡

- ✓ 有恆常和均衡的體能活動。為提升身體機能和預防跌倒，長者亦應每星期進行3天或以上，多樣化並著重平衡和強化肌肉訓練的中等或更高強度體能活動，作為每星期體能活動的一部分；太極拳便是其中的例子。另外，亦應做足夠的帶氧體能活動。
- ✓ 避免飲酒
- ✓ 患有慢性疾病或長期功能障礙的長者，應依照家庭醫生或醫護人員的指示，以管理病情

⚡ 時刻保持警惕以避免跌倒受傷。不要倉促行事，或同時處理多件事情 ⚡

長者健康服務希望各位長者可透過以上預防措施減少不同的跌倒風險因素，從而避免受傷，享受健康人生。