



公公婆婆玩健身

又快到政府康文署每年都會舉辦的「全民運動日」（8月6日）。

講到全民，當然包括一眾長者。別以為適合長者的運動，來去只是「郁下」手腳的健康舞，其實健身也可以。不需入會，完全免費，24小時隨便玩，最重要是落街就到，如此理想的「健身室」，就是康文署轄下公園及遊樂場等室外地方，所設置的「健身園地」。

人上了60、70歲後，多少都有點關節、肌肉退化問題，分別在於合理地退化，還是退得有點快。想減慢退化，原來辦法就在你家附近，而且是免費！

75歲梁婆婆：膝退化 練腿免手術

「因為公園的健身設施，一看就懂得如何玩，所以我只玩簡單的，例如踏腳機、伸展手腳機、擰肩膊機等，看似稍為複雜的，我都不會嘗試。」年輕時的梁太是那種極少做運動，最大運動量也只是行街看戲，就如一般「無病無痛」不知健康重要，所以不會積極投入運動來強身的女性。然而，當她踏入65歲後，可能感受到年紀大，加上退休有閒暇時間，開始想到保養身體的需要，所以那時習慣每星期有一、兩日到樓下的公園做健身，每次逗留都起碼將近一小時。

現在已經75歲的梁太，就算有保養，也離不開變老的現實，最近的膝頭感到發軟無力及疼痛的情況似乎加劇，經朋友介紹見物理治療師，發現膝關節退化情況比同齡長者較為輕微地快了一點。行平路還可以，但上落樓梯、巴士、斜路的時候，就知道雙膝無力，又會見痛。治療師說情況未去到要換關節，但就要有充足運動來強化大腿肌肉，好讓關節能耐用點，即是做好補健，還說有希望減慢退化。

公園健身 幾星期收效

「幸好退休後有做運動，否則退化可能更快，不過以前做運動只為活動骨頭，現在就為減慢退化速度。」梁太回想，初時以為這樣「隨意」的運動量非常輕鬆和簡單，但後來發現返家後，人會感到疲累，醒覺到運動是有效但也要量力而為，不可「貪」玩。現在她更覺得要做得精明，經物理治療師指導下，懂得針對膝關節的退化，多進行鍛鍊四頭肌力量及耐力，及下肢柔軟性，同時提升膝關節靈活度。幾個星期後，發現雖然是如常地到公園做健身，但感覺效能相對以前提升了，最明顯是膝關節變得輕鬆，上樓梯時的耐力提升，落斜路時雖然仍會痛，但痛感減輕了。

付出有回報，她當然會持之以恆，日日健身。



梁婆婆在十年前就愛到公園玩健身設施，不過以前就隨意玩，現在經物理治療師指點下，懂得各種功能及注意細節，可說玩得專業多了。



這個踏步器是梁婆婆最愛，正正又是最能幫她強化膝關節的儀器，不過她提醒各位老友記，切勿太大力踏上，因為好容易會「挫傷」膝。

由頭到腳免費健身

康文署始於2002年引入適合長者使用的健體設施，截至2016年底，其轄下已有超過460個戶外康樂場地提供約2,410組長者健體設施。同時為配合去年的《施政報告》公布建設長者友善城市及推廣極樂頤年的措施，2017-18年度康文署預計在18區的戶外康樂場地增設約150組長者健體設施。這些設施包括：

一、伸展

1. 肩部伸展器
2. 上肢伸展器
3. 拉背訓練器
4. 背部按摩器
5. 上身伸展架
6. 扭腰機
7. 小腿伸展器
8. 全身伸展運動器

二、強化

1. 推胸訓練器
2. 上身肌肉訓練器
3. 上肢運動器
4. 臂肩協調活動器
5. 屈腹器
6. 下肢運動器
7. 健騎機
8. 踏步機
9. 踏級練習器
10. 平衡訓練器
11. 引體架

物理治療師推介

雖然說這些設施不用教都識做，但想更有效率來鬆筋強肌，提升運動表現，甚至讓受傷初愈的關節、肌肉得到復康，不如請教註冊物理治療師歐陽君栢（Parker）。

「設施旁有註明解說玩法，玩前必先了解。雖然使用方法簡易，但如果稍有忽略，亦容易造成不必要創傷，因為這類設施是無油壓裝置，不會有卸力作用，如太大力使用，會因為反彈力而傷到關節。」Parker 為各位老友記不同需要，推介以下幾款最「貼身」的健身設施，還提點使用時間沒有硬性規限，可以來回作 10 至 15 下為一組，然後休息，再重複 3 組作參考。不過整個過程要以「沒有痛楚及不適」前提下進行，否則可能過勞或已受傷，這就要停止使用。



當長者進行健身來提升各關節及肌肉組織的體適能後，肌肉及關節的慢性痛楚不但有改善，跌傷勞損機會亦減少，同時提升身體新陳代謝，更重要是增強自信及減低精神壓力。

長者柔韌平衡 最需改善

推動全民做運動真的很重要，目的並非要人人做運動精英，而是希望能提升到大家的「體適能」，特別是長者，香港老年人口愈來愈多，如果老人家身體好點，病痛少點，醫療開支自然大減。但是去年香港浸會大學的體育系針對了900名年齡介乎65至84歲的長者，測試他們上、下肢的肌肉力量與耐力及柔韌性、敏捷及平衡度、有氧耐力等情況，結果發現功能性體適能較美國同齡長者差，即是身體能應付到日常生活功能的能力，例如基本如照顧自己的起居，處理個人衛生，再到有否能力照顧孫兒。特別是80至84歲的較65至70歲的退步得很快，以「柔韌性」及「平衡力」下降得最為明顯。

我們明白到隨着年長，人的體適能一定會下降，所以站得久易膝痛，坐得耐易腰背痛，上落樓梯會無腳軟無力，讓人輕碰一下就會失衡跌倒，抱孫一陣就手痛腰痛，這是正常的衰老現象。但若然下降速度太快，即是「老得太快」，這就非常危險，嚴重影響健康與生活質素。道理很簡單，例如平衡力太差的話，行兩步都可能就容易跌倒，老人家跌倒最易傷及盆骨，繼而需要長期臥床休養，直接減低出外活動力及意慾，結果再進一步讓體適能下降，情況似無限「輪迴」。

A. 性價比最高：全身伸展強化架

適合：大多數長者，能讓全身肌肉達到伸展及強化目的。日間活動讓長者下肢肌肉繃緊，當晚上休息要放鬆肌肉時，疲累肌肉不懂放鬆就出現抽筋，所以睡前作小腿伸展就可以緩和。



1. 伸展小腿：兩手輕扶手柄，雙腳踏斜板及站直，小腿已有伸展感覺。雙腳踏後，上身向前俯，可增加伸展強度。



2. 強化大腿：兩手輕扶手柄，兩腳站穩軟墊空地那面，人向下半蹲或深蹲，強化四頭肌。適應後，可以只是單手扶手柄，提升強化力度。



4. 強平衡力：背向扶手，一腳踏在斜板邊位上，一腳踏在軟墊空地那面，進行跨步下蹲（Lunge），這相較在平地進行的難度較高，強化大腿肌肉之餘，更可以增強平衡力。

注意：作小腿的伸展或大腿強化動作時，必須因應身高來讓雙手輕扶手柄，避免一時乏力而直跌落地而受傷，更不要逞強而完全不用扶手。



Sam 指出，人體柔韌性是指關節在正常活動範圍內，能夠順利無阻地作全幅度活動的能力，包括在靜態下，關節能被動地推移。及在動態時，肌肉能主動收縮下，來增加關節的活動幅度。



有甚麼運動相比室外的健身設施，免費得來又是 24 小時開放，基本功能齊備，又不用有教練在場也懂玩，更可以與鄰舍建立社交關係！應該少之有少了。

B. 活膝之選：踏步器

適合：較年輕長者，強化膝關節，60 歲以上長者經常有膝關節退化問題，使用時切忌過度大力踩踏反傷膝。



使用：雙手扶手柄，逐一踏上雙腳，雙腳輕輕使力，一腳屈曲一腳伸直地活動。

注意：需要靠人去控制雙腳的力度，切勿過度大力踩踏使踏步器有大力的反彈，而傷及膝關節。要熟習使用後，才嘗試不用扶手，完全依靠雙腳來作鍛鍊。

C. 防跌必練：平衡木

適合：有最基本的直線型，有進階的一高一低及彎曲型平衡木，難度有別，高低的適合練雙腳平穩地行走凹凸不平的路，彎曲的鍛鍊雙膝關節的轉向，減少走路跌倒機會。

使用：有人在旁協助，雙腳踏上才開步，集中精神一步跟著一步行。先練習最基本的直線型，掌握到及有信心後，才練習高低不平及彎曲的平衡木。

注意：不一定要張開雙手，但必須眼望前方，視野才能兼顧前方及腳前的情況，腦就能預計到路線，減低跌的機會。



D. 肩周炎必做：肩部伸展器

適合：肩周炎患者，經常久坐及長時間進行上肢動作的人，例如對着電腦、使用電子產品、看報紙等。



使用：兩腳踏穩，雙手輕握轉動手柄來轉動。如果手部工作集中在前方的，如使用電子產品，應向後轉動來挺直及強化腰背肌肉。如果需要經常搬運重物，需要強壯手臂肌肉的人，就應該向前轉動來增強手部肌肉。

調節身體與手柄的距離，可改變肩轉動的幅度，愈近愈細，主要活動到雙手，適合肩部繃緊及正有痛楚的人；愈遠愈大，可帶動及肩部，適合已康復的人。另外，站立或下蹲來進行，隨身高改變，愈低的難度愈增，同時亦能鍛鍊四頭肌。

注意：只要持續進行20至30分鐘，保持心跳速度到6、7成負荷，這就同時收得單車的帶氧訓練作用，達到減體重及修手臂線條效果。

E. 背肌最強：上肢伸展器

適合：伸展背部肌肉，達到挺直背部肌肉、增強肺部呼吸肌肉及改善姿勢的功能，適合寒背、曾患肺炎、長期吸煙長者。



使用：兩腳踏穩，雙手向上舉來手握手柄，利用背肌來逐一拉動。

注意：拉動幅度要大，例如一手向下，一手舉起，才用上背肌力量，否則就只是活動雙手。

F. 鬆腰最開心：扭腰機

適合：放鬆腰部因久坐或肌肉積弱乏力，而易繃緊或易「閃腰」的人，但這種繃緊不包括因骨骼等結構造成的腰痛。

使用：兩手先扶穩手柄，兩腳平均踏在會轉動的腳踏板上，腰背挺直，上身穩定後，轉動下身。

注意：一定要先扶後踏，避免跌傷。



簡易健身設施 增運動動力

防止長者的體適能進一步的「流失」，運動是最有效的方法，不過關鍵是如何提升長者參與運動的動力，以及怎樣確保以正確和安全的方式來做運動。中國香港體適能總會行政總監及運動生理學家黃永森（Sam）指出，要推動長者做運動來改善體適能，運動類型本身需要「易學」和「易上手」。此外，運動地點和設施需要方便，最好就近他們的住所。無時間限制、低經濟負擔，以及低受傷風險，都是長者會否持之以恆參與運動的考慮因素。康文署轄下的公園、遊樂場等戶外場地，或是房委會轄下的公共屋邨和居屋屋苑，甚至私人屋苑等，都設有不同的戶外健體設施，這些就是不錯的長者健體運動場地。

Sam指出，戶外健體運動讓長者接觸天然陽光，促進體內維他命D之合成，對骨骼健康大有好處。另外，戶外健體運動能提供更多機會讓長者流汗散熱，促進體溫自我調節的生理機

制。訓練效果總比「開大冷氣」做運動好。一般的戶外健體設施主要能為長者帶來三大體適能效益，包括改善關節活動幅度、增加柔軟度，以及提升肌肉力量及耐力。如果長者能持續進行10至20分鐘針對不同肌肉的戶外健體運動，其心肺功能亦會得到改善。當長者的身體柔軟度和肌肉能力都得到改善，平衡力都會得到相應的保障，因此能減低長者跌倒的風險。

戶外健體設施看似簡單、玩法少、花款不多，但原來箇中有原因。首先，由於這些都是公眾設施，任何長者及有需要人士都會使用，因此其安全性及易用性都是首要考慮。再者，功能簡易的運動工具能減低使用者的恐懼感，誘使更多運動經驗較淺的使用者願意使用。

「前線工作見到，長者與小孩很相像，需要有實物工具或玩具刺激他們的活動意欲，不需等人教，『埋位』就識用及自發地玩樂，主動地碰觸這些玩具，從中對身體產生益處。」Sam說。