

改善銀髮族的功能性體適能

■ 郭朝禎

繼工業汙染及能源缺乏兩大課題之後，人口高齡化也漸成為現代化國家須面對的另一項危機。預估至 2025 年我國老年人口比率將超過 20%，老年比率的增加不但間接改變社會結構，衍生的健康問題也會使國家面臨龐大的醫療支出。

全台灣有將近 66% 的老年人缺乏運動習慣，又因背負著家庭照顧的責任，處於社交隔離及坐式生活的型態，致使身體柔軟度及活動機能逐漸減弱。糟糕的是：肌力及肌耐力的衰退更容易增加跌倒及摔傷的風險。這樣的現象正凸顯了建立老人可運用的健康資源及老人健康照護的重要性。

因此針對活動力不佳及坐式生活型態的老年人，設計一套無障礙、易操作、零設備及合乎老人身心狀況的運動模式，不僅可提升老年人規律的運動行為，更能延緩老化及促進人際互動，進而改善其健康狀態。針對這運動方案的建立，高雄醫學大學護理學系教授兼長期照護研究中心主任陳桂敏博士發展了彈力帶健身操的運動，



增進社區老人功能性體適能，是高齡化社會下刻不容緩的議題。（圖片來源：種子發）

增加社區老人功能性體適能，以改善其上半身及下半身的柔軟度。

上半身柔軟度指的是穿衣服、拉拉鍊或梳頭髮之類的肩背柔軟度；下半身柔軟度則是具有彎下去摸到腳尖或綁鞋帶的能力。陳教授說明這方案的設計是先以舒筋



彈力帶健身操是一種非藥物治療的方式，在短期（6個月）內就能顯著改善老人的體適能狀態。（圖片來源：種子發）

軟身為首要目標，其次輔以動態有氧運動訓練其心肺耐力，接著以靜態伸展達成肌力及肌耐力的提升，最後進行成效評估。

陳教授發現老年人經過這功能性體適能訓練後，無論是肺活量、心肺功能、上半身柔軟度、下半身柔軟度、上肢肌力或下肢肌耐力等項目都有顯著的改善。他也指出彈力帶健身操大都以老人活動中心為據點，進行6個月的體適能訓練，每周3次，每次40分鐘，計畫進行時同步在受訓的老年人裡選訓了一批專業志工。

當計畫結束後，這運動方案仍可在無經費補助的情況下持續進行，這一模式頗類似科技界或醫藥界的創新育成，讓研發成果順利完成技轉。陳教授強調，這計畫的訓練方式經過調整後也可應用在需依靠輪椅的老年人身上，提升他們因坐式生活帶來的肌力或肌耐力不足等問題。這些訓練方案近年已成為澳洲、英國等積極仿效

的目標，也成為高雄市多數社區照顧關懷據點推廣的項目，使老年人可利用社區資源，並把運動融入生活中。

彈力帶健身操是一種非藥物治療的方式，在短期（6個月）內就能顯著改善老人的體適能狀態，且無任何副作用，又兼具零學費、零設備、零交通、無門檻、易操作、接受度高等優點，可讓老年人消除坐式生活型態並感受其對身體機能的助益，同時可增進其參與感，並讓運動習慣深植於社區，促進社區老人邁向健康狀態的自我實現。

郭朝禎

本刊特約文字編輯
