

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：銀髮族的保健運動
- 三、衛教日期：96年03月10日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：陳佳帆物理治療師/陳秀蓉

內 容 摘 要

年紀越來越大要做什麼保健運動，會比較有好處？



損害老年人健康的原因

我們的身體幾歲開始退化呢？

事實上是很早，30歲以後如果沒好好保養，一些器官的就開始退化了。退化之後功能就會受影響，容易生病，抵抗力變差，生病活動量就減少，身體也越來越差，所以這麼多因素會影響身體健康。

常見的症狀

- ◆ 高血壓，目前五十歲以上幾乎一半有高血壓。
- ◆ 心臟病，心臟退化心室肥大，心臟從出生就開始跳動，50歲就跳50年，所以如果沒有好好保養，就像機器一樣，也會故障。毛病就開始出現。
- ◆ 血管硬化、高油脂或飲食太油對血管阻塞有很大的影響。血管硬化彈性越差。
- ◆ 腦中風，不管是血管阻塞或破裂都屬於中風的一種，以前是50歲60歲以後才會發生中風，目前中風的狀況是越年輕化。



- ◆ 失智症俗稱老年痴呆，年紀越大對外活動就越少，腦部越沒思考、運用退化就更快，認不出家人、出外就忘了回家的路，這就是老年失智症。
這些症狀是很普遍的，所以生活、飲食習慣都有影響。
- ◆ 退化性關節炎，是骨科方面的問題，爬樓梯時覺得吃力，蹲下站不起來，甚至膝蓋變形。這是退化性關節炎的問題。
- ◆ 五十肩的症狀：
早上起床手無法抬高，衣服晾不到，梳頭時手無法抬高。這是五十肩的問題。
- ◆ 腰酸背痛，在復健科做復健的，10個裡面有7-8個是這種症狀，這種症狀與平常的姿勢有關。
- ◆ 頸部酸痛，腰酸背痛跟姿勢有關係，正確的姿勢是抬頭挺胸，成一直線。而姿勢不正確，彎腰駝背，就容易造成腰酸背痛、頸部酸痛。兩種姿勢相比較，頸部跟胸部的脊椎彎曲過久比較容易酸痛，習慣也會變成駝背，站姿與坐姿的時間很多，所以姿勢很重要。
- ◆ 骨質疏鬆，患者本身不會有什麼徵兆，不覺得酸痛或不舒服，但骨質會越來越疏鬆，不小心跌倒時就會發生骨折，骨質疏鬆如果發生，前面提過的症狀就會跟著出現。

姿勢如何矯正

坐姿的矯正

坐的時候腰要挺直，肩膀寬一些，脖子要伸直，如果要靠椅背也可以，但是要挺直，腰部不要懸空，才不會造成酸痛。

站姿的矯正

站時要抬頭挺胸，縮小腹腰要挺直，只要平常多注意姿勢，就能遠離腰酸背痛。

保健運動的原則

做什麼保健運動對身體比較好？

而且要注意安全，安全是最重要的，不要為了保健身體做不安全的運動，導致跌倒反而是不好。

一星期至少作三次。有人一個月爬一次山，這樣的效果不好。

要做到什麼程度？最好是要有一點疲累，有的人邊散步邊講話，速度太慢的話效

果不好，邊講話，速度可以快一點，有些喘，這樣是最好的。不會太輕也不會太重。

運動依個人的能力而為，如果膝關節不好，就不要去爬山，膝關節酸痛的可以騎腳踏車，或者心臟不好就不要跟著別人跑。視自己能力而為。

運動時不要太激烈，因為心肺功能比較弱，運動前要先暖身，暖身不一定要拉筋，比如騎腳踏車時先慢騎，再增加速度就可以。

全身的保健運動可以做什麼？

- 太極拳，根據統計對老年人最好的運動是太極拳，而且沒什麼壞處的運動。因為太極拳膝蓋要為彎，動作緩慢。所以研究出來是預防跌倒最好的運動。
- 散步、慢跑，現在運動場所跟公園很多，這是大家都可以作的全身運動。
- 騎腳踏車，不管大人小孩都很流行，騎腳踏車對退化性關節炎是很好的運動。因為身體的重量是在坐墊上，跟站立、走路是不一樣，膝蓋是要用力的。所以騎腳踏車對退化性關節炎是很好的運動。
- 游泳時身體在水裡，它有浮力會將身體撐起來，所以游泳對退化性關節炎是很好的運動。
- 柔軟操，簡單的在床上或椅子上就可以做。
- 溫和球類運動如：槌球、外丹功、圓極舞、台舞都可以，但要注意安全最重要。



下面是簡單的拉筋運動：

脖子酸痛，可以做脖子拉筋，一手抓住椅子，一手將頭往旁邊用一點力壓，會覺得頸筋酸酸的。

後頸筋運動，兩手放頭頂，將頭往下拉，才發現後頸部會酸，這兩種都是拉筋運動。

拉前三角肌，兩手放後面交叉伸直，這個動作還可以讓彎曲的腰挺直。

做完動作之後手要動一動，不管做任何動作手、頸、肩都要動一動，舒緩一下。下一個動作手放對面肩膀，放久一點(10秒以上)，覺得肩膀酸酸的，這對肩膀酸痛、五十肩都有幫助。

菱形肌，雙手交叉，身體往前彎，這是拉背後的筋。

闊背肌，背部貼牆壁，雙手手指交叉握拳，放頭上往上舉，手臂貼緊耳朵，這是肩膀伸展運動，手無法抬高的也可以做這個動作。

肩外展內旋運動，看電視時可以站立貼牆壁手抬高，拿一樣東西交換手拿，讓手作大一點的運動，因為煮菜是無法做這種大動作。久而久之就會發現，手無法拿高，筋拉緊了。所以平常有空就可以做抬高的運動。這些都是簡單的動作。

很多人的手無法往後彎，這是因為久沒動，所以可以拿一把傘，或一個寶特瓶接到後面，雙手輪流，再換手作轉動的動作。男生也要做不是只有女生做。

腳底循環的動作，這是腳底循環比較差的，可以做腳尖踏步的動作。

以上都是簡單的動作，坐椅子在家就可以做的，不需要去外面跟別人學也不限場地，隨時隨地就可以做。

大林慈濟醫院
健康促進

大林慈濟醫院
健康促進

大林慈濟醫院
健康促進

大林慈濟醫院
健康促進

大林慈濟醫院
健康促進

大林慈濟醫院
健康促進

大林慈濟醫院
健康促進

大林慈濟醫院
健康促進