

# 銀髮運動：不同器材介入之實務分享

德育護理健康學院觀光休閒與健康系 林伶利副教授兼系主任

## 前言

人體體能會隨著年紀逐漸退化、衰弱，間接影響個體活動量。然而，要如何維持身體功能、減少失能、降低醫療支出及提升生活的品質？又要如何提高社區老人活動，以增進身體活動能力、促進身體健康、減少失能比率、建構健康老化環境？為瞭解不同年齡層的生理變化，筆者於2000年開始進入並帶領不同長者的運動團體，當時多數長者對運動的重要性還不是很有概念。這些年我國人口高齡化，銀髮族對健康促進與休閒活動備加重視，為使民眾對於銀髮族的休閒活動有更深入的了解及認識，筆者透過長期面對不同長者的教學與研

究經驗，與不斷進修學習，包括運動、國術、社教與中醫領域，將實務操作與理論整合至教學上，以簡單易懂的方式讓民眾瞭解人體基本結構相關的知識，利用正確的方式運動，以促進高齡者之身、心、靈，及生活品質的提升。藉由運用最簡單的器材，如小球、雙椅子、水管、超慢跑、毛巾等，教導有中風、失能、肌無力、糖尿病、高血壓、肥胖等的運動對象。並在衛生福利部的預防及延緩失能照護計畫中，提出針對不同運動，設計並撰寫四個實務應用的延緩失能方案。

## 方案介紹

### 一、「CL-01001悅動越健康—水瓶操」方案

- 方案目標：提升上、下肢肌力、身體機能及生活行動能力等。
- 方案簡介：
  1. 以方便取得安全的寶特瓶 (600c.c.) 作



圖1、水瓶操團課

### 二、「CL-01002悅動越健康—拉力帶與繩梯」方案

- 方案目標：提升上、下肢肌力、反應能力、平衡力、減緩肌肉量流失，維持新陳代謝能力等。
- 方案簡介：
  1. 運用簡易運動器材，如：拉力帶與繩梯的介入（圖2）。
  2. 藉由慢速、輕拉、回放彈力帶為主要

為運動器材。

2. 運用上肢介入簡單動作，以基礎、慢速的方式包含接、丟、轉等元素，再結合下肢的動作編排，以漸進方式，強化身體上下肢肌力。達到漸進恢復肌力、肌耐力、延緩老化之目的（圖1）。

操作動作，並以漸進方式增加次數與擺幅。

3. 繩梯為兼具上肢擺動節奏與下肢步幅控制的運動方式，藉由全身性的肌群交互運用，藉以提升肌耐力和延緩肌肉流失。



圖2、拉力帶與繩梯上課狀況

### 三、「CL-13-0005活力水管與超能量慢跑」方案

- 方案目標：提升本體律動感，從而改善全身之協調控制能力、身體左右平衡和穩定性等空間感知能力。
- 方案簡介：
  1. 藉由方便取得之生活工具轉化為安全的運動器材。

2. 水管操特色為透過可調整活動角度的簡易器材，帶動身體肌肉進行拉伸、收縮的等張收縮運動（圖3）。
3. 超能量慢跑具節奏與協調、平衡及穩定等特性，整合上下肢之全身控制能力外，同時也能增進心肺功能之訓練（圖4）。



圖3、水管操實際操作情況



圖4、超能量慢跑執行狀況

#### 四、「CL-13-0006單/雙椅子站坐肌力活絡全身」方案

- 方案目標：改善肌肉彈性與張力來增強關節的活動範圍，提高身體的靈活性和柔軟度，以預防傷害的發生。
- 方案簡介：

1. 運用家中椅子，做出安全性伸展與肌肉控制運動。
2. 改善高齡者上下肢各處關節之柔軟度，使高齡者能有足夠的身體能力進行日常活動，延緩老化（圖5）。





圖5、單/雙椅子上課狀況

## 學員心得

- 自從十年前開始接觸水瓶操，之後每期從未間斷。從小鼻子過敏，經常感冒，但上了水瓶操後，體質改善很多，幾乎與感冒絕緣。（游○月）
- 因車禍受傷，右手肘、肩膀和脊椎都動過手術；休養半年期間都沒運動，造成肌肉大量流失。參加運動課程後，慢慢恢復行動力，現在不但可健行，還可以爬山，恢復從前的體力。（洪○紋）
- 退休後，參加運動課程至今將近八年，學到很多健身的知識（尤其包含中醫經脈穴道等知識），更強迫自己保持運動習慣。各式課程中，每堂課起始的熱身是關鍵，以確保減少運動傷害。《黃帝內經》中的「不治已病治未病，不治已亂治未亂」，正是保健運動的核心觀念。（陳○安）
- 因課程中的動作設計細膩且深入，激活了平常很少活動到的肌群或肢體部位，使肢體動作由生硬到靈活。更驚喜的是，年輕時左下背、臀受傷，長久以來一直無法做下腰的動作，現在這個限制消失，困擾很久的痠痛與僵硬的痛苦，也都遠離。（楊○緞）
- 藉由課程，對於巴金森氏症與阿茲海默症這兩種疾病有了更多的認識。課程中的運動重視核心能力、彈性、協調力等的訓練。感覺自己的活力，並沒有因為年紀的增加而減退。特別開心的是，原本左手因故無法舉高，本來以為永遠無法改善，因為參與課程，現在已經可以舉到耳朵旁，左手活動力完全恢復了。（陸○英）
- 做水管操時，學員們最愛齊聲數數1到60加上抬腿，刺激又有成就感，無形中強化了核心肌群。課程中，分解動作說明，讓學員更容易掌握操作要領，搭配中醫的人體穴位講解，並對應學習的動作，使學習更深入、更生活化。參與課程，除了鍛鍊健身，也是一種享受！（洪黃○眉）
- 一直有習慣性駝背，肌耐力也差，參與課程接受訓練後，身體的柔軟度與

體能提升，體態也改變，可以自然地抬頭挺胸，不在駝背了。（陳○霖）

- 因中風而無力的左側手腳，經這幾年參與課程、運動復健，慢慢地比較有力量，能夠抬起來，走路也較順暢。有學員本來只是想試試看是否適合，那知道一來就迷上了，也可以交到很多朋友；也有學員一開始的狀況是蹲下就站不起來，經運動後，覺得腿腳變得比較有力，很容易就站起來了。課程從最簡單的活動筋骨，再慢慢地教導各種分解招數，讓學員能夠動腦記憶每個招式變化，腦筋就會更靈活，還可預防失智。（蘇○枝）
- 因罹患輕微（初期）巴金森氏症，動作明顯緩慢、身體僵硬，也有肌肉酸痛的問題。參與課程後，幾個月下來，雖然動作有很多力不從心的地方，但上課的氛圍，能夠讓自己放心地放鬆心情、盡力學習，讓身體有了顯著的進步（沒有快速退步）！（廖○）

## 結語

運動與身體鍛鍊對健康與身體功能有著深遠的影響，尤其是特定族群，如老年人或健康狀況不佳者。在生理方面，運動對心臟、骨骼、肌肉力量、代謝功能和身體組成有著積極的作用；從心理層面來說，運動對心理與情緒健康也有著正面影響，包括憂鬱、焦慮和壓力的減輕；運動對於認知功能、學習能

力、記憶力和大腦健康的促進同樣至關重要。此外，運動還有助於預防慢性疾病，如心血管疾病、糖尿病和癌症等，並有助於疾病的康復；對於老年人或健康狀況不佳者來說，運動對於日常生活功能與生活品質提升的正面影響更是不可忽視。

運動指導者在帶運動時，需要隨時觀察長者，依長者狀況適時改變運動強度及動作。運動指導涉及不同的教學方法與目標，因此，除了筆者研發的四個主要方案外，課程中會加入小球、毛巾及手指遊戲、中醫的穴位拍打、藤棍、口腔與眼睛操等，讓整堂課更活潑，讓長者來上課是快樂的學習，以合乎成功老化的基本要素。