**活躍老化正確觀念 - 專家分享高齡者與身障者正確的運動處方**

     臺灣人口老化速度非常快速，預估至114年將達到超高齡社會，臺北市政府體育局主辦的「2015臺北市多元體育運動知能系列講座」，為了照護長青族群與身障者，特定在9月13日下午打造相關族群運動防護的課程，帶現場年長者與行動不便者一同正確有效地活動筋骨。兩場課程分別由國立臺灣師範大學體育系的黃弘欽講師與專任物理治療師張高華老師，詳細介紹如何選擇適合的正確運動方式，讓大家一起樂活健康。

**正確運動觀念：做對了，更有效！**     過去我們經常認為老年人膝蓋不好，只能從事散步這樣的運動；雖然退化是一種常見的疾病，由於關節軟骨經常的磨耗會導致關節疼痛，尤其早上起床時常因為關節僵硬痠痛，下床時容易不慎跌倒或可能因為過度活動而造成關節痠痛，必須常常變換姿勢；然而膝蓋軟骨其實需要適時鍛鍊，在正確的訓練與指導下，其實跑步並不會傷害膝蓋！而且任何年齡來從事正確運動都會有效果，故隨著年紀的增長，我們更應該從事運動，否則只能等待關節日漸的退化！所以黃弘欽老師跟大家分享，對高齡者來說，散步不錯、健走很好，若可以慢跑更棒！
     同時，高齡者要提升體能，肌力、有氧以及伸展都很重要，專家們建議進行伸展時要以緊繃、不疼痛為原則，過程要維持正常呼吸而不憋氣；從事肌力訓練則以「重量小、次數多」為原則，上下肢肌力運動需交互進行避免單一部位肌力訓練：而有氧運動則以「有點喘又不會太喘、可以講話不能唱歌」為原則，而患有心臟血管疾病者應避免高強度的有氧運動。正確完整的運動程序應該是從熱身運動開始，在運動前一定要熱身10-15分鐘，接著進行主要的活動，強度應由低至高再至低，最後以5-10分鐘的緩和運動來收尾。尤其高齡者運動需要特別注意氣溫變化與保暖，夏天衣著與鞋襪要通風排汗，冬天運動則要注意防風保暖。

**健走、水中運動都是適合高齡者與身障者的好運動**     張高華治療師建議高齡者可以從健走開始，從事健走運動時，要注意抬頭挺胸，以腳跟先接觸地面，然後全腳掌著地，再由腳尖離開地面，以快慢速度交替步行，即可進行間歇性的耐力訓練；此外，水中運動具有可降低關節承重、提高心肌工作效率、增加心肺耐力與增進協調與平衡等多項好處，非常適合高齡與身障族群從事！

**不論年紀多大、不管是否行動自如，運動都是最好的治療方式**     兩位老師都跟大家分享，運動的好處真的很多，高齡者透過運動能夠強化心血管功能與減少併發症的發生；而對身障者來說，運動更是復健訓練重要的一環，能夠增強肌力、耐力、速度、協調性與姿勢的控制能力；大家還可以透過運動找到自我認同並在心理上加強自信心，同時增加與他人互動的機會，所以結伴同行一起來運動吧！有趣又安全！
     張高華老師同時也強調，在高齡族群需要格外注意防跌！而肌力訓練能夠減少高齡者跌倒的風險、減緩慢性病（如關節炎、骨質疏鬆、心血管疾病）的惡化與提高生活自理的能力，故高齡者每週至少應進行150分鐘的中等強度運動，甚至從過去的333改良進階到533，達到一週運動五天、每次30分鐘的運動量。
     為了讓民眾在家就能達到簡易肌力訓練以及進行正確的伸展動作，兩位講師都現場示範了許多容易進行且有益的正確動作，讓大家以後透過室內伸展操、肌力訓練帶等，也能方便在家就達到運動的效果！
     此外，運動量是可以累積的，黃弘欽老師提醒大家，利用零存整付的概念，一開始先從10分鐘、10分鐘的累積，也能達到運動量與效果。同時運動前後都要記得補充水分與適當的食物，運動前一小時可以選擇優格、香蕉和全麥餅乾等小零食，運動後身體需要能量，這時也應該適時攝取食物，不用擔心囤積的問題。
     張高華老師則強調，運動並非要達到痠痛才有運動效果，需注意疼痛是受傷的前兆，痠痛是運動疲勞的產生，而刺痛則趨向運動傷害的造成，當有疼痛發生時，就要注意是否是運動的份量太重或方式不對，尤其使用健身中心或公園的器材進行運動時，一定要注意正確的使用方式，或詢問專業指導人員，先有正確的運動觀念，才能達到運動的效用！
     過去高齡者與身障者的運動防護較少被注重，全民瘋運動2.0系列講座特地安排這兩場活動，希望幫助所有高齡者和身障者也能擁有正確的運動觀念並養成規律運動的好習慣，真正落實活躍老化的美好生活。本活動也吸引兩位輪椅網球國手參加，正在拼取奧運積分而征戰的她們，透過本講座也將運用更多防護的常識在訓練上以保健自己。