

銀髮族系列之一 如何維持健康體適能

文/中興分院復健治療科 林政毅 組長

隨著年齡增長，身體的機能日亦變差，漸漸產生變化；發現有些事情以前輕而亦舉，但是現在卻力不從心，以前可以臉不紅氣不喘地一口氣爬上四層樓，現在卻要分開好幾段休息後才能爬上去。有人比喻耐操的人是「鐵打的身體」，但就算是鐵打的機器，也會因為使用時間的累積、保養的確實度，開始有異音，磨合有問題，甚至罷工停擺了！人的身體也是一樣的，年紀步入中年、老年，體適能狀況將會有所改變。不論是身體柔軟度、肌力、耐力、心肺能力都將走下坡。就算是鐵打的機器也需要定期保養、上油，以增加使用期限。規律且正確的運動及維持適當的體重對於銀髮族而言是十分重要的課題。

人也是一樣，銀髮族應該要正視自己日益老化的身體狀況，老化是不可避免的，適度運動保養讓自己健康老化是十分重要的。銀髮族體適能的衰退，將使日常生活功能退步，對自己造成困擾。老化雖然是影響體適能衰退最大因素，但許多的研究證明，保持正確良好且規律的運動習慣，能夠提升體適能，降低高血壓、心血管疾病、糖尿病及睡眠障礙等慢性疾病的發生率。



體適能到底跟身體狀況有什麼關係？基本上體適能由身體質量組成、肌耐力、柔軟度及心肺能力等指標構成。身體質量組成可藉由「身體質量組成分析儀」來了解身體肌肉、脂肪、骨骼及水分的百分比以及在軀幹、四肢部位所佔比例。另外，亦可以使用身體質量指數(BMI)來做簡易的測量；BMI計算公式為：體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，研究顯示台灣老人最佳的BMI指數是18到23.5之間，太低易發生肺部相關疾病，太高則易罹患心血管疾病與癌症，且肥胖老人較易有跌倒骨折的風險。

體適能中的肌力元素指肌肉收縮時所能發出的最大力量，耐力則是指肌肉在動作時的持久能力。年長者的下肢肌力測試可利用30秒椅子站立測驗(Chair stand test)來進行，可由記錄30秒內受測者雙手抱胸從坐到膝蓋伸直站起的次數得到下肢肌力的狀況。年長者的上肢肌力測試可利用肱二頭肌手臂屈舉測驗 (Arm curl test)：以慣用手拿1-2公斤啞鈴，自然下垂，掌心朝身體，記錄30秒內受測者手肘從完全伸直直到完全彎曲的次數，掌心需從面向身體到面向手臂，且過程中上臂貼住身體，就可以得知目前上肢肌力狀況好壞。也可以此為基準，經由適當訓練運動之後，次數應該就會慢慢變多了。

柔軟度則是指人體各關節能活動的最大範圍，隨著年紀增長，會漸漸變得不「軟Q」，於臨床檢測可以利用坐椅體前彎測試(Chair sit-and-reach test)來檢查軀幹柔軟度，受測者坐在椅子前緣，一腳膝蓋彎90度腳掌貼於地面，另一腳，腳跟著地、腳尖翹起、向前伸直，將腳尖翹起約90度，雙手手掌朝下互疊向伸直腳尖伸展，測量中指到腳尖的距離。也可以利用抓背測驗(Back scratch test)測試上肢柔軟度，請受測者站立時，一手過肩往背後下方伸展且將手心貼背部，另一手從腰部後方往上伸展且手背貼背部，測量兩個中指間的距離，即可知道上肢關節柔軟度。

心肺功能泛指心臟、肺臟及循環系統恆定氧氣的能力，當人在快走、搬重物時，由於做功增加消耗體內氧氣，心搏次數會增加，呼吸加快加深，以維持氧氣供應的恆定，這對於人體是相當重要的功能；如有心臟或肺部疾病的病人，因這部分恆定功能缺損，常見到稍微動一下就氣喘吁吁的狀況。對於心肺功能的測試在胸腔科或是復健科可利用「極限運動測試」，以固定式腳踏車或是跑步機來判斷運動時心肺功能的狀況。在臨床上沒有標準儀器設備時，可利用6分鐘步行測試(6MWT)的方式，以舒適的步伐量測6分鐘所行走的距離，一個相當通用、準確的指標。在體適能的構成要素中，尤其以心肺功能為最關鍵性的要素。人的年紀邁入中年後，心肺功能也會隨之衰退，尤其是長期從事靜態工作如辦公室工作的人，或飲食過量及不平衡的人，更應該重視心肺功能的訓練。

臺灣銀髮族大多數都以坐式生活型態度日，懶得活動、懶得運動，或是認為勞動就是運動等想法都是造成體適能較差的原因，積極增加身體活動，正確健康的運動是達到快樂終老的唯一途徑。



坐椅體前彎測試(Chair sit-and-reach)



30秒椅子站立測驗(Chair stand test)

🍒 30秒椅子站立測驗：http://youtu.be/XqBY5PT_XVQ



🍒 抓背測驗：<http://youtu.be/bVz0t9IrrF8>



🍒 坐椅體前彎測試：<http://youtu.be/1Id84D1sius>



🍒 肱二頭肌手臂屈舉測驗：<http://youtu.be/KVZSrF4BWmA>

