

銀髮族系列之三

銀髮族數字平衡健康操

今早在治療室裡聚集了不少一早來復健的老人家們，大家七嘴八舌地圍著張太太討論。「夭壽！黑青成這樣！整個半邊臉一直到脖子都黑青了！」、「這個用熱雞蛋敷臉就會消了！」、「恐怕要半個月以上才可能消耶，這次跌得真是吃力！」、「怎麼會額頭先著地呢？」；其實這樣的狀況已經不是第一次在治療室上演了。

依據統計，跌倒是台灣65歲以上老人意外死亡的第二大主要原因。老人發生跌倒的盛行率為51%，重複跌倒機率高達39.2%，所以跌倒對老人健康構成非常大的威脅，且會隨著年齡的增加，機率越來越高。尤其進入冬季後，溫度降低、起床時筋骨較緊協調較差，更易造成起床時跌倒發生。又因為大多數長輩伴隨骨質疏鬆症，一跌倒易造成髖關節、手腕關節、或是腰椎骨折，術後需休養一段時間，造成肌力及活動力下降，漸漸失去獨立活動的能力，使得日常生活自理能力下降，而造成家庭的負擔。

老人跌倒的原因，可分為環境因素以及本身健康因素。居家環境的高齡化改造是相當重要的，一般人只著重於孝親房應設置在一樓，讓老人家不需要上下樓梯，但忽略了夜間照明設施配置、廚房及浴室地板防滑處理、雜物堆置阻擋走道、有輪子的家具、不固定的門墊地毯都不適用於有年長者的環境，甚至是穿著的鞋襪選擇都是可能造成老人失去平衡進而發生跌倒意外的原因。老人

文/ 中興分院復健治療科 林政毅 組長
身體機能日漸老化，服用藥物後引發的姿勢性低血壓、意識模糊，視力減退、肌力與協調性不足變差，都會造成平衡問題而可能造成跌倒。

老人家多以家中與周邊環境為主要的生活空間，因此老人防跌的關鍵因素，除了居家環境改造之外，更應該以加強肌力及平衡能力為首要任務。老年人會跌倒的因素，主要因為年長者步伐較小、對於動靜態變換位置的能力降低。因此在選擇提升銀髮族平衡運動時，會利用有垂直或水平方向的瞬間移動及提升耐力或轉身的動作，對老年人平衡能力的提升有很大的助益。快走、有氧舞蹈，太極拳、元極舞及柔軟體操都是很適合的運動。老人規律的運動習慣除了增加心肺功能、關節柔軟度、肌力，更重要的是可以促進平衡能力。

一般簡易檢測平衡能力會區分為靜態平衡與動態平衡，一開始由訓練坐姿平衡進步到站姿平衡，難易程度會因為站立所在的面積大小或是穩定程度而有差異，例如：由雙腳打開至與肩同寬站姿改為併攏或是腳尖接連腳跟的前後站姿；雙腳站改為單腳站、堅硬的地面改為軟墊、傾斜板或是空氣墊來增加難度；動態平衡可以加上前伸、撿起地上東西進階到轉圈360度，交替踏階梯等較高難度平衡動作。這些動作除了檢測平衡能力之外，也可以適用於平衡訓練。

中興分院復健治療科的銀髮族數字平衡

健康操相當簡單易學又有趣，只需要每天花不到5分鐘時間練習，不只幫助維持身體平

衡能力，還有預防跌倒的效用，還可以大家比比看誰做得久？

平衡能力好？數字1-9可以寫多大？請選擇適合自己的難度練習。

1、肅然起敬 難度★

雙腳併攏站立，雙手併攏向前伸直寫出數字1-9。

2、左右開弓 難度★★

將手扶住把手後，左腳膝蓋彎曲，右腳伸直成弓箭步。放開手，雙手併攏向前伸直寫出數字1-9，之後雙腳交換再做一次。

3、一路平安 難度★★★

將手扶住把手後，將左腳的腳跟向前移到右腳的腳尖前，左腳跟碰觸到右腳尖站立，雙手併攏向前伸直寫出數字1-9，之後雙腳交換再做一次。

4、頂天立地 難度★★★★

雙手扶住把手後，雙腳踮起腳尖。放開手，雙手併攏向前伸直寫出數字1-9。

5、一飛沖天 難度★★★★★

將手扶住把手後，單腳站立，放開手。雙手併攏向前伸直寫出數字1-9，之後雙腳交換再做一次。

所有平衡運動需確保安全之後再執行，需在前方或側面有扶手處施作，避免跌倒意外發生

中興分院復健治療科的銀髮族數字平衡健康操都可訓練肌力，同時加強平衡的控制，只要養成正確有效的運動習慣，就能遠離跌倒的風險，大家一齊來做數字平衡健康

操吧！本科即將推出銀髮族平衡健康班，如有相關平衡問題都歡迎來中興分院復健治療科諮詢。



平衡運動宜注意安全

示範動作請點選至下列網站觀看：

<http://youtu.be/FJ1VoUt6eLM>

