



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



## 長者肌力訓練的重要性

肌力訓練包括負重及不負重的運動，持續進行肌力訓練可減少肌肉流失、增加肌肉體積及令肌肉變得結實、改善肌肉纖維，亦會刺激神經，令肌肉收縮時能發出更大的力量，亦有更好耐力。負重可以是以自己的體重或外物的重量，例如掌上壓、仰臥起坐、半蹲和上樓梯等動作，就是自身體重作為肌肉的阻力；而輔助外物包括器械訓練、啞鈴、橡筋帶和有阻力的健身單車等。非負重的肌力訓練，例如游泳或水中健體則利用水的阻力去達到訓練目的。

長者的回復能力比較慢，不適宜每天進行肌力運動，最好隔天進行。首先重點鍛煉大肌肉，即大腿肌肉、小腿肌肉、臀部肌肉等，對預防跌倒受傷很有幫助。上肢的肌力訓練包括牆邊掌上壓、利用啞鈴和橡筋帶的訓練等。下肢訓練除了行山、太極、健康舞或健體操等綜合訓練外，上樓梯、上斜坡、半蹲運動、弓步運動或連續從坐立再站起等動作，都可達到鍛煉下肢肌肉的目的。一些徒手訓練例如長者在公園利用自己體重在單槓設施作負重練習，都可以訓練到肌力。姿勢訓練主要包括鍛煉背肌及核心肌肉，長者站得挺直可以減低因骨質疏鬆引致脊柱壓逼性骨折的風險，避免寒背。

資料來源：<http://hd.stheadline.com/life/living/20170509/131334/>



### 活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
團年歡聚 大派對	2018年1月30日 (星期二) 下午3:00-4:30	中心 活動室	中心 會員	60名	10元	大型遊戲、獎品、合時糖水及下午茶	魏漢輝先生
物理治療 服務	2018年2月1、8、15 及22日 (逢星期四) 上午8:00-下午1:30	中心 活動室	中心 會員	20名 (每次)	每次 40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務	魏漢輝先生
治療失眠 有辦法 (小組)	2018年2月8、15、22 及3月1日 (星期四) 下午2:00-4:30	中心 活動室	中心 會員	10名	免費	由工作人員帶領參加者學習如何舒緩疼痛帶來的失眠問題	魏漢輝先生
伸展運動 及肌肉強 化工作坊	2018年2月26、 3月5及12日 (星期一) 下午3:00-4:30	中心 活動室	中心 會員	15名	免費	由健體教練教導參加者伸展及強化身體各種肌肉運動	魏漢輝先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、陳思穎姑娘