

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP001 - 健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者訓練工作(三)

主題：長者運動全面睇(三) 運動與體重控制常識



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

體重問題(過重)與健康~生理方面

二型糖尿病	大幅增加逾3倍
冠心病 中風 高血壓	大幅增加逾2至3倍
骨關節炎 (膝, 髖) 痛風症	
腰痛 結腸癌 女性方面: 不育, 月經失調	增加逾1至2倍

體重問題(過重)與健康~心理方面

體型不滿, 情緒低落, 抑鬱
進食失調
受到偏見/ 反感/ 歧視
標籤 “不健康” / “醜陋” 的

體重問題(過重)與健康~癌症

- 世界衛生組織最近發出報告估計, 在引發各類乳癌, 大腸癌, 子宮內膜癌, 腎癌及食道癌的原因當中, 過重及缺乏運動佔百分之25至33.....

體重問題(過輕)與健康

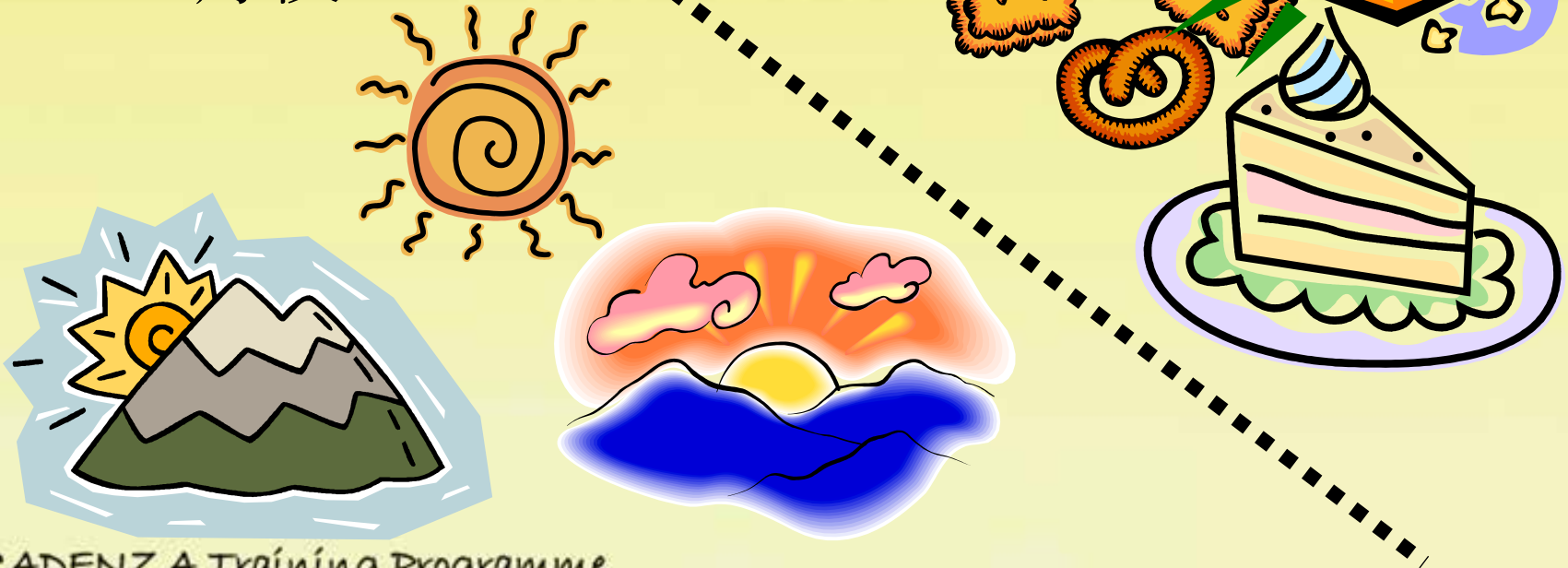
- 肌肉乏力
- 新陳代謝感慢,容易疲倦
- 月經失調,甚至不育
- 骨質疏鬆症
- 血液循環不暢,怕冷,易暈倒
- 低抗力差
- 抑鬱

如何控制體重.....

- 明白**能量攝取**與**消耗**的關係

何謂能量攝取?

- 每日三餐
- 餐與餐之間食物
- 宵夜



何謂基本能量需要?



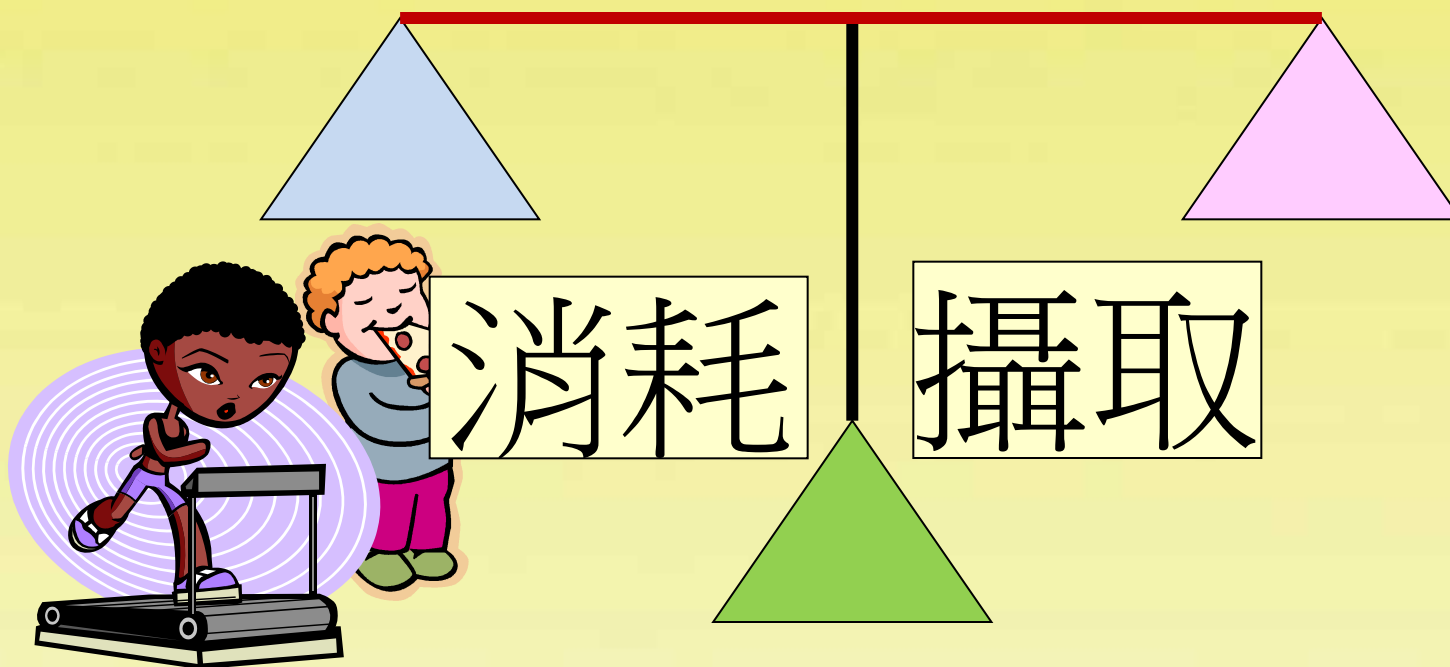
正常人躺著不動就會因為自己身體內的運轉而消耗掉熱量。

何謂消耗?

- 每日所做的活動
- 基本能量



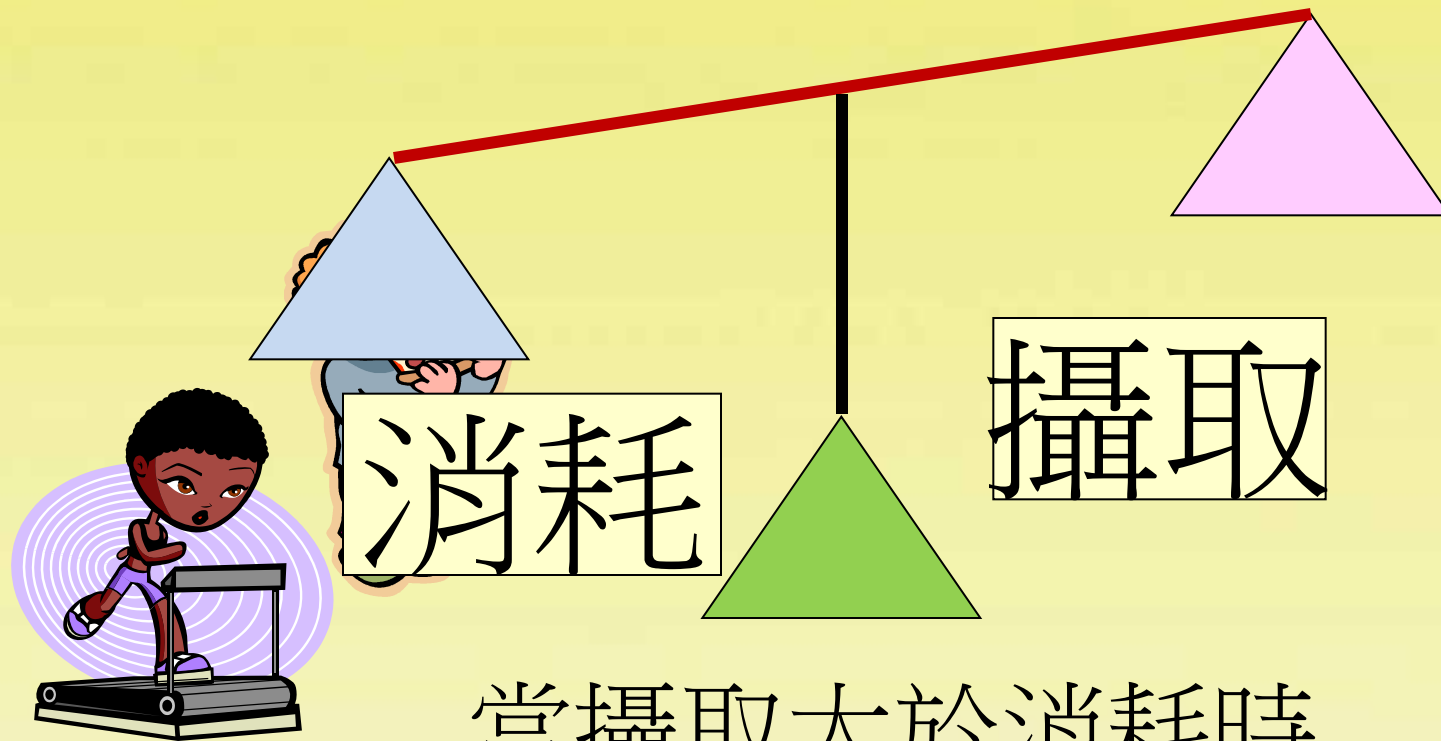
能量攝取與消耗的關係



當消耗與攝取均等時

體重與脂肪比不變 (=)

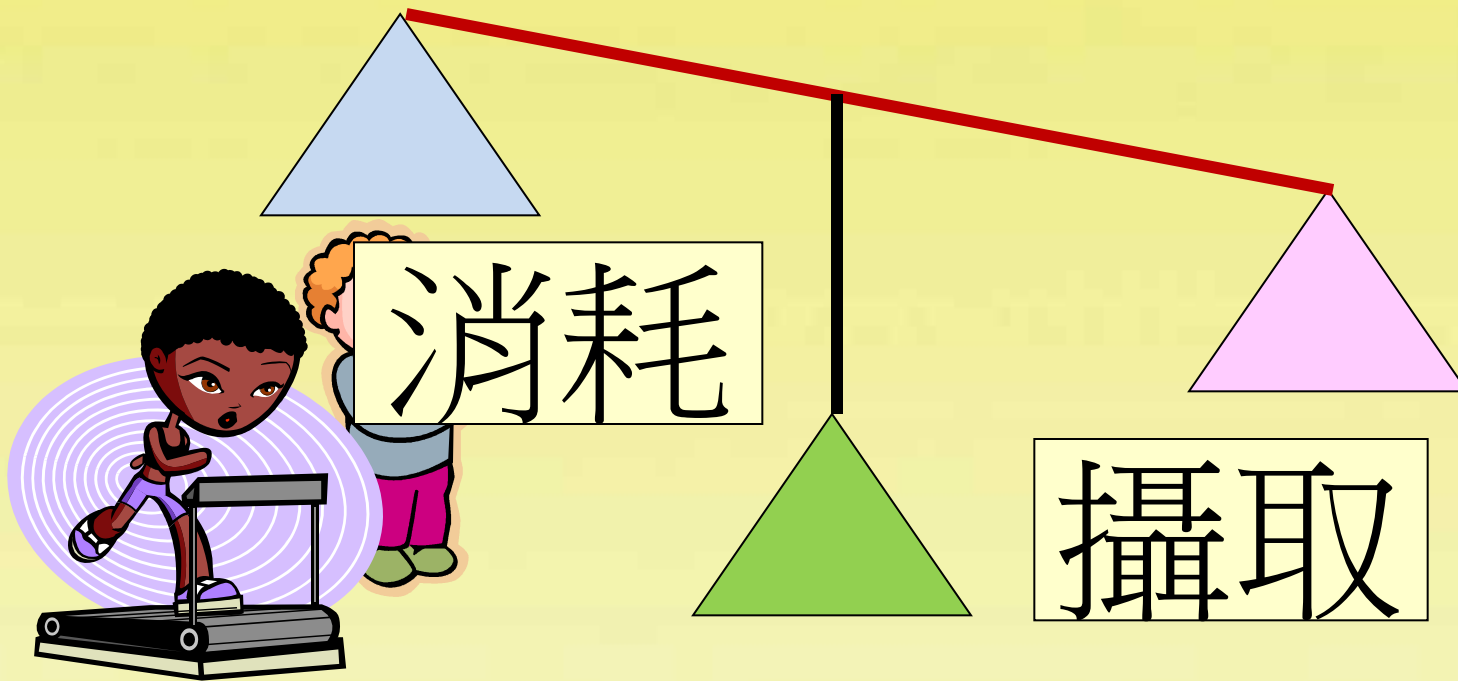
能量攝取與消耗的關係



當攝取大於消耗時

體重與脂肪比上升 (↑)

能量攝取與消耗的關係



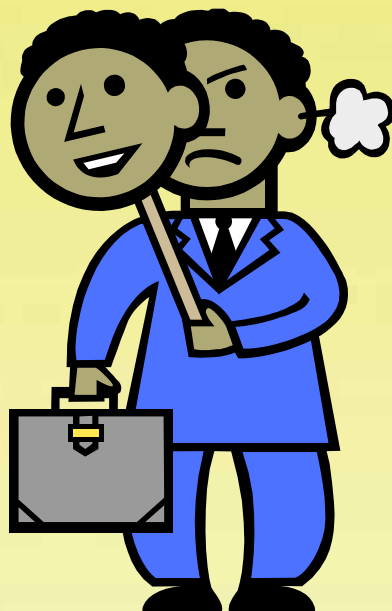
當攝取少於消耗時

體重與脂肪比下降 (↓)

為何不可單靠節食來達致健康體重？



精神疲倦



脾氣暴躁



抵抗力下降



控制體重方法

攝取

+

消耗

均衡飲食

恆常運動



控制體重方法

消耗

+

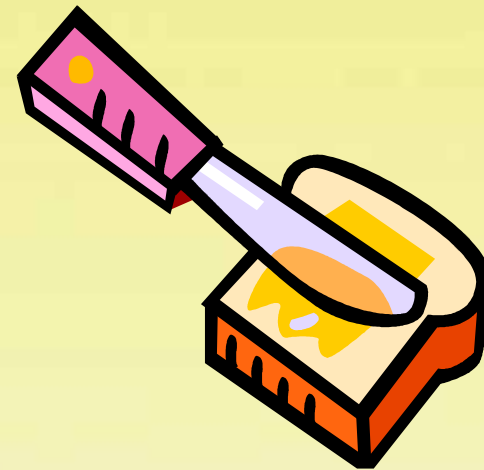
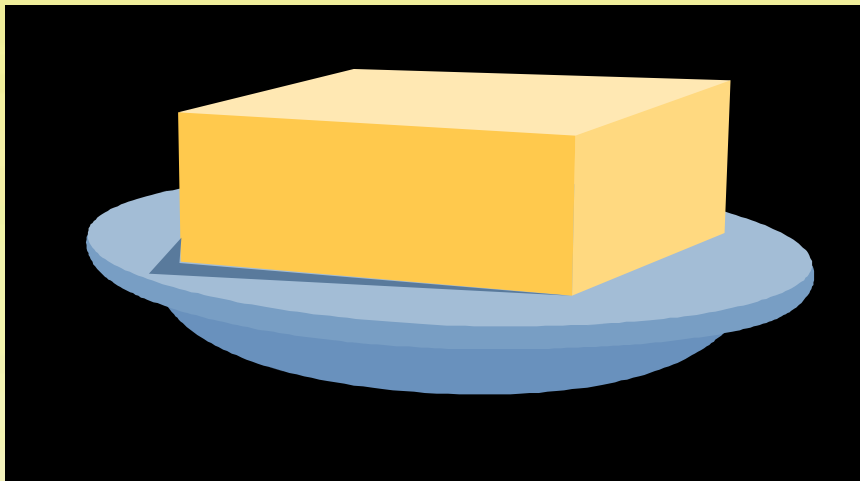
攝取

恆常運動

均衡飲食

如何減去一磅脂肪?

- 1磅脂肪=3500kcal



各類活動的能量消耗表 (30分鐘)

活動	所消耗的能量(kcal)
游泳	330
跑步	180
打網球	170
踏單車	150
普通跳舞	150
快速步行	110
打掃家居	110
逛街	50
唱卡拉OK	40

A red bracket groups the activities from '游泳' (330 kcal) down to '快速步行' (110 kcal). A red arrow points from the '打掃家居' (110 kcal) row to the right. Another red bracket groups the activities from '逛街' (50 kcal) down to '唱卡拉OK' (40 kcal).

運動模式(中等程度)

種類

最喜歡的運動
帶氧運動

強度(**I**ntensity)

心跳率 (50-70%)
主觀強度 > 4 分
說話測試: 中度程度

時間(**T**ime)

>30 分鐘/每次

頻率(**F**requency)

每天練習

運動與日常生活

運動與熱量消耗

根據研究顯示，運動無須劇烈，只需進行中等程度、令人流汗、心跳加速和呼吸加重的運動，也可促進健康。

中等程度的體力活動，是指該項體力活動

• 能夠每天消耗150卡路里；或

• 能夠每星期消耗1000卡路里。

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/break/b5/index.php>

活動	需時	活動	需時
行樓梯	15分鐘	平地跑步	15分鐘 (完成1.5哩)
跳繩	15分鐘	打排球	45分鐘
游捷泳	20分鐘	籃球比賽	15-20分鐘
跳健康舞	30分鐘	步行	30分鐘 (完成2哩)
跳社交舞	30分鐘	慢行	35分鐘 (完成1 3/4哩)
踏單車	30分鐘 (完成5哩)	抹車、打蠟	45-60分鐘
掃地、抹窗	45-60分鐘	園藝	30-45分鐘

運動與日常生活

- 除培養日常運動習慣之外.....
 - 看電視時做伸展運動
 - 平時多步行或行樓梯, 少搭車或電梯
 - 飯後散步, 提早上班走路**15**分鐘
 - 提早一個站下車
 - 減少單獨枯坐凡消閒活動, 例如打遊戲機, 看電視
 - 多選動態消閒活動, 例如園藝, 遠足, 踏單車, 郊外旅行