

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

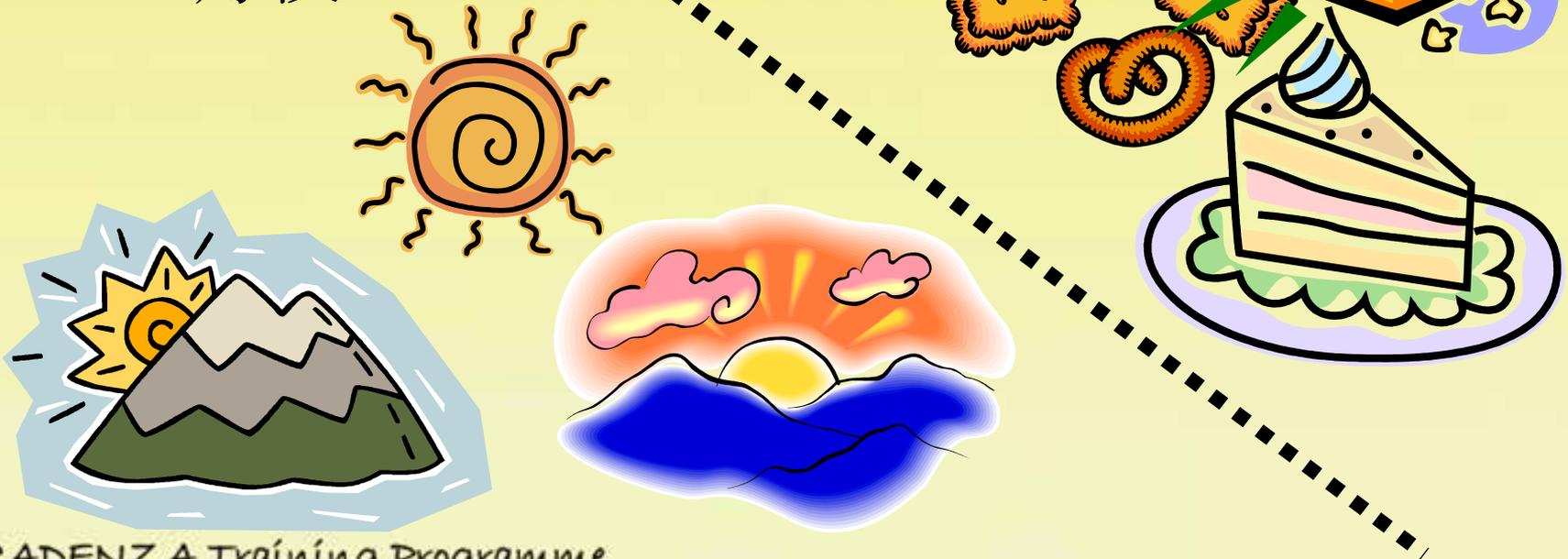
- 肌肉乏力
- 新陳代謝感慢,容易疲倦
- 月經失調,甚至不育
- 骨質疏鬆症
- 血液循環不暢,怕冷,易暈倒
- 低抗力差
- 抑鬱

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?



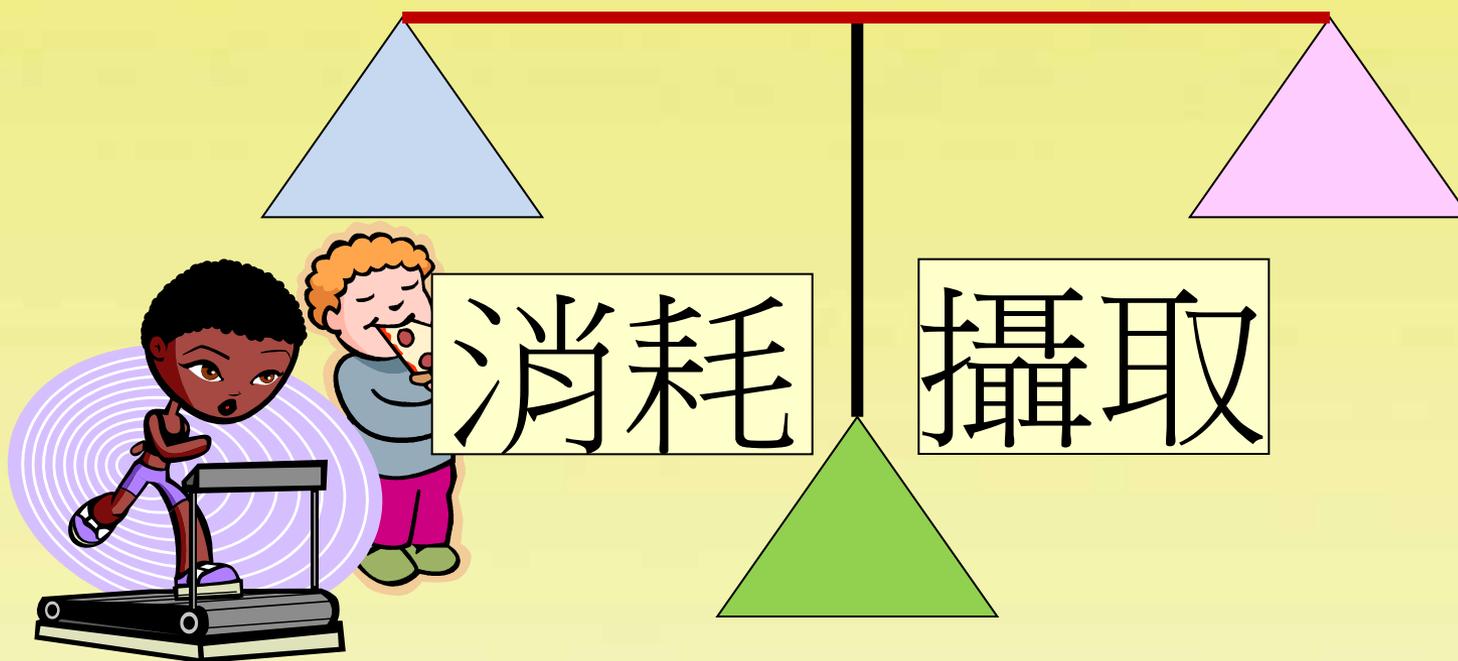
正常人躺著不動就會因為自己身體內的運轉而消耗掉熱量。

何謂消耗?

- 每日所做的活動
- 基本能量



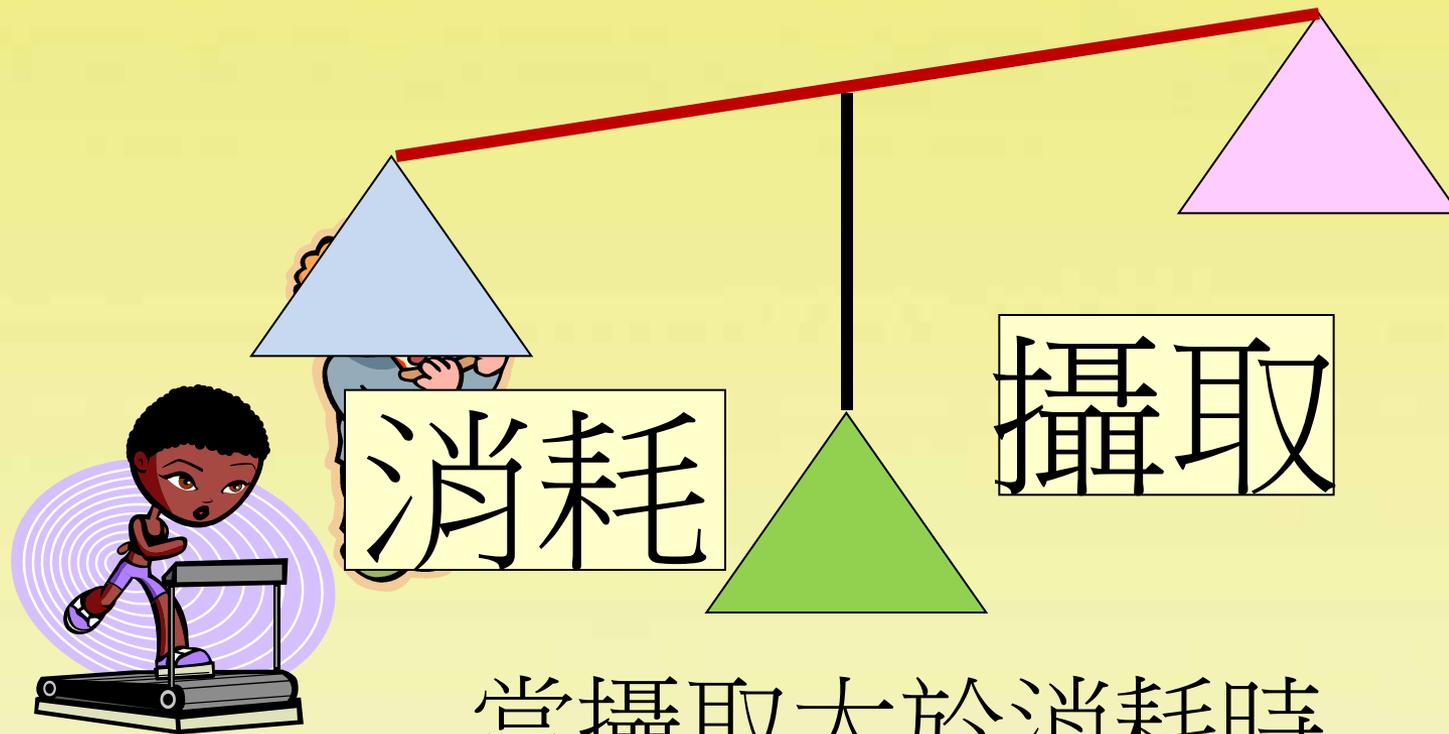
能量攝取與消耗的關係



當消耗與攝取均等時

體重與脂肪比不變 (=)

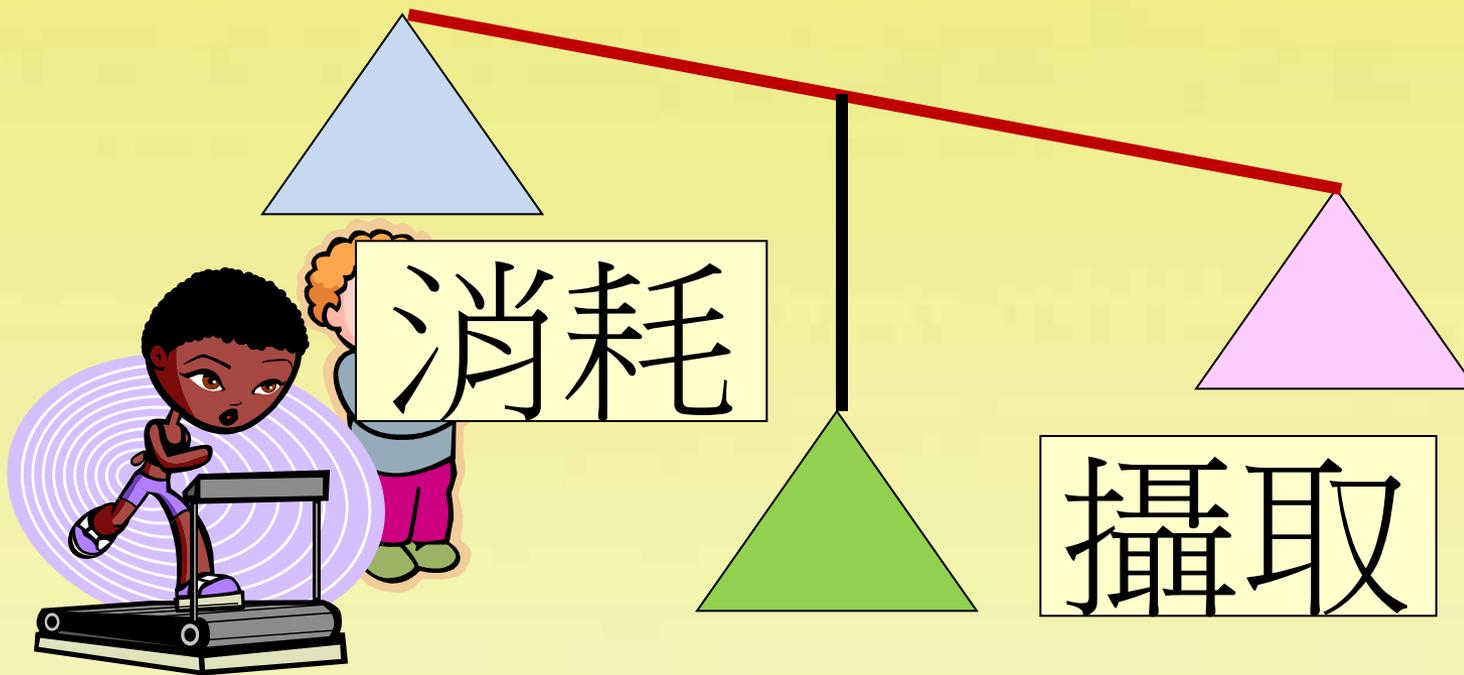
能量攝取與消耗的關係



當攝取大於消耗時

體重與脂肪比上升 (↑)

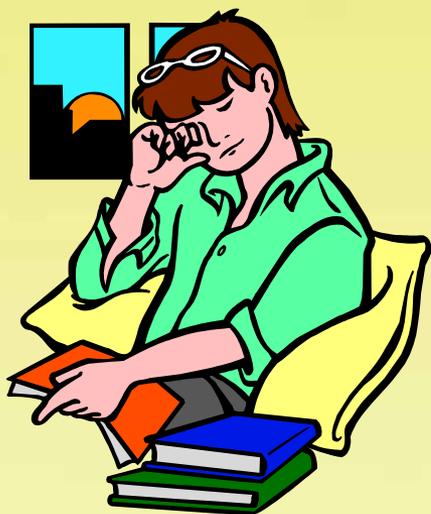
能量攝取與消耗的關係



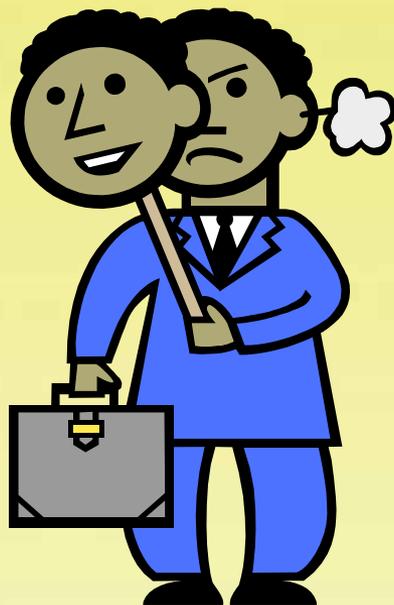
當攝取少於消耗時

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

+

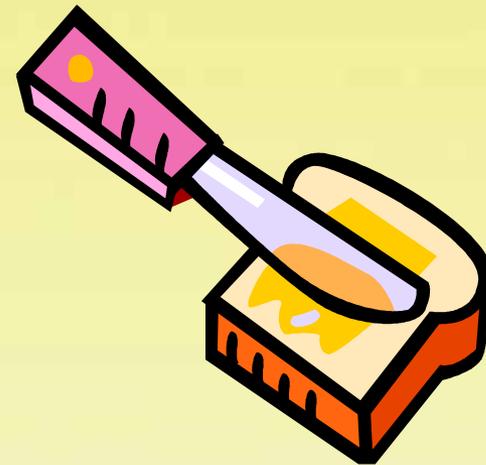
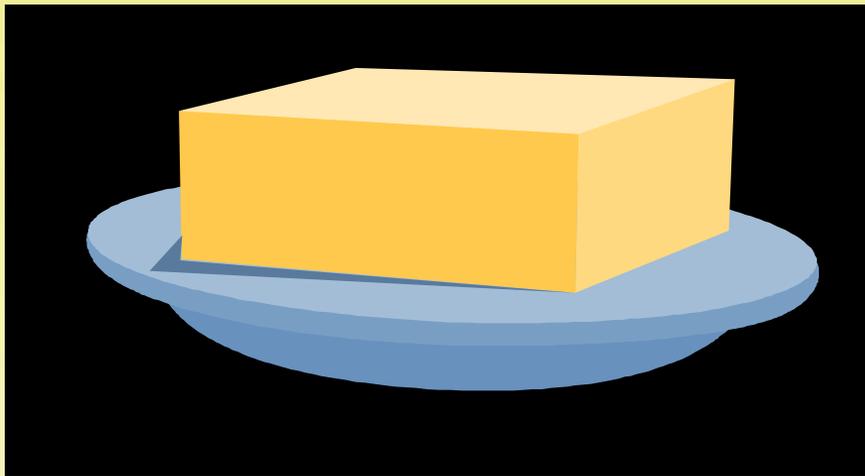
攝取

恆常運動

均衡飲食

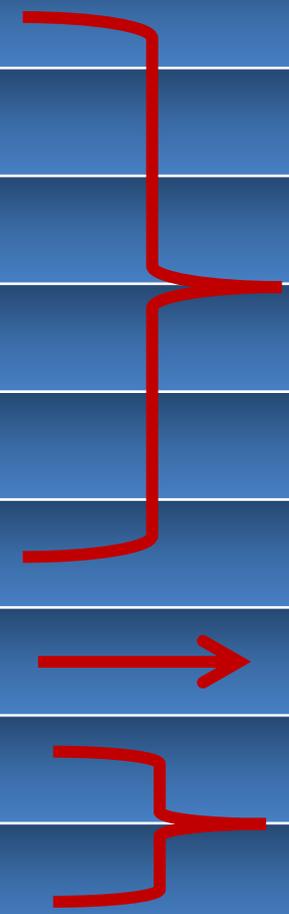
如何減去一磅脂肪?

- 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



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