

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 91.10.21 版面 A7

↑保持運動、增強體能是延緩老化最佳武器，「九九重陽、健康久久」博覽會，昨帶動社區銀髮族一起「動」起來。
記者施偉平／攝影

老年人運動 永遠不嫌遲

可延緩體適能衰退 增強肌肉柔軟度 反應力

【記者楊惠君／報導】活到老，也要「動」到老；研究發現，老年人若能保持運動習慣，增強體能，可增強肌肉柔軟度、反應能力，甚至可減少跌倒等意外事故發生；醫師並強調，運動永遠不嫌遲，不論年紀多大、適當的運動都有幫助。

老年人體適能的衰退，將連帶使日常生活功能退步。林口長庚醫院一項「台北市社區老人之體適能研究」發現，老化雖然是影響體適能衰退最主要的原因，但若保持運動習慣，可延緩身體組成、肌肉適能、延展性及反應時間等適應能老化情況。

此研究共針對一百一十一名平均年齡為七十點一歲老年人，分別利用田野式或實驗室式等

方法，測得身體組成、肌肉適能、延展性、心肺耐力、平衡、及反應時間等。結果顯示，年齡對平衡表現及心肺指數呈現反比關係；但其他體適能方面，個體的差異則比老化效應更具影響力，而此個體差異可能導因於個人運動習慣、疾病、或成年時期的體適能狀態等之變異。

運動對增加老年人體適能的效果，早已獲證實。林口長庚醫院復健科主任鄧復旦指出，該院曾與台大醫院進行老年人打太極拳的長期研究也發現，有打太極拳習慣的老年人，較沒有打太極拳者，心肺功能維護、平衡及反應能力都顯著較佳，使跌倒的機率也降低；而且不論年紀多大，開始打太極

拳兩年後，各種體適能即會出現改善，所以，運動永遠不會太晚。

不過，老年人做運動，不能太激烈，必須量力而為。鄧復旦指出，以太極拳為例，雖然十分溫和，但若膝關節退化的老人，即應免去蹲馬步等使用膝關節的運動；而中風的患者，即使坐在輪椅上，也可以打「輪椅太極」，仍要保持活力。

中華民國老年醫學會昨舉行一年一度的「九九重陽、健康久久」活動，推動銀髮族的「健康體適能」，希望藉由各種運動表演及運動社群連誼活動，建立社區的運動「共同體」，帶動老人的運動風氣；參與活動的老人家，也以矯健的身手，證明自己老而彌堅。

