

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 840708 版面 三十六版

運動量不足 保健效果打折

調查顯示 七成老人以散步、體操活動為主 對心肺功能助益不大

記者 薛桂文／報導

●研究指出，規律運動的老人比平時不運動的人，疾病、症狀、使用藥物的情況都比較少，顯示運動的確有益健康；但研究也發現，國內老年人的運動多半是散步，運動量不足，增進健康的效果可能有限，其運動的質和量都得加強。

衛生署委託高雄醫學院抽樣訪問五百名都市地區的六十五歲以上老人，調查其運動情況；結果發現，有規律運動習慣者達四成以上，比例不低，而且其中近90%的人每周至少運動三次、每次至少二十分鐘，符合醫界對健康體能的要求。

進一步比較運動者與不運動者的自覺健康狀況，經醫師診斷有

疾病、且身體出現症狀者，不運動組的比例高出運動組將近一倍，而其服用治療藥物、保健藥物的情形，不運動組都比運動組普遍，在生活滿意度方面，不運動的人也明顯較差。

不過，當研究者測量兩組老人的血壓、脈搏、肥胖指數等指標時，不運動者和運動者卻並未出現顯著差異；研究者認為，這可能與這些指標敏感度不高，無法測出老人實際身體狀況有關，也可能因為多數老年人運動內容不佳，缺乏明顯的保健效果。

根據調查，將近七成的老人習慣從事的是散步、體操等運動，多半都較溫和；雖然這些運動也可增進心肺循環的作用，但多數老人往往是邊做、邊聊、邊休息，因此運動完會流汗、心跳加速者

很少，顯示其運動對心肺功能的幫助並不大。

研究者分析，九成以上的老年人是在四十歲以後才養成運動習慣，其時機已稍嫌遲，而且對運動的認知往往不盡正確，可能認為自己身體已老化，低估了運動的潛能，甚至女性常以為做家事就可代替運動，因而減少運動的動機，也不求運動的效果。

研究者建議，擁有健康體能可延緩許多慢性病的發生，因此老年人尤應重視運動；而其運動雖以溫和為宜，但須加強質與量，如延長散步路程，縮短時間，使身體承受較大的壓力。但最好是在年輕時即養成運動習慣，以免到老時更懶得動。

