



新聞稿(即時發佈)

2015年3月10日

長者不倒，居家安老 「運動·防跌」發佈會

長者跌倒竟是他們需要安老院舍的主因之一！基督教家庭服務中心(下稱本會)轄下順安長者地區中心過去一年曾協助近500名長者申請院舍服務，其中近兩成是因跌倒造成自理能力下降而需要院舍服務的。

本會於2014年8月與香港專業教育學院(葵涌)應用科學系合作，為144位來自觀塘的長者進行運動習慣調查及平衡測試，發現接近90%受訪長者有運動習慣，但在平衡測試中，仍有92位受訪長者(約64%)被界定為有跌倒風險，其中更有32%在過去一年曾有跌倒1至4次的記錄，顯示長者的平衡力普遍欠佳。

有見及此，本會順安長者地區中心於2014年10月至2015年2月期間再與香港專業教育學院(葵涌)應用科學系合作，由物理治療師針對長者不同的平衡狀況，分別設計了「練力班」、「重心轉移班」及「伸展班」3個運動班，並安排35名有跌倒風險的長者根據不同需要而參加相關的運動課程，每個課程共6堂，每堂1.5小時，參加者必須完成6次課堂，並進行前後檢測，結果證實運動課程對長者的平衡力均有不同程度的改善。有關分析和建議如下：

檢測分析

1. 90%受訪長者表示過去一年有恆常的運動習慣，其中73%每日運動，接近50%每次運動超過1小時；然而，調查同時發現，32%受訪長者過去一年曾經跌倒，其中跌倒1至2次的佔76%，3至4次的佔13%，而平衡測試亦顯示64%受訪長者有跌倒風險。對於經常運動卻仍有跌倒風險的情況，香港專業教育學院(葵涌)應用科學系講師兼註冊物理治療師胡煒生先生指出，這可能與長者不知自己的身體狀況，未能針對需要而選取合適運動有關。
2. 「練力班」、「重心轉移班」及「伸展班」就是針對長者不同需要而設計的運動班。「練力班」主要訓練下肢肌肉力量；「重心轉移班」則是訓練人體重心的穩定性；「伸展班」則是訓練關節及軟組織的柔韌性。經過每班6堂、每堂1.5小時的訓練後，3個運動班在單腳平衡、整體平衡及功能性前伸等方面，均有不同程度的改善。「練力班」對右腳單立平衡有最明顯的提升(52%)；「伸展班」對功能性前伸能力更有高達135%的提升；「重心轉移班」更明顯降低參加者的抑鬱指數，在心理健康方面有所改善。





建議

由於運動不但能提升長者的平衡力、減低跌倒的風險，同時亦能改善長者的身心健康，因此基督教家庭服務中心高級服務經理黃菊靜女士建議長者應更具體了解自己的身體平衡狀況，並選取合適運動作出針對性和恆常性訓練，而長者中心亦可引入醫護專業，如物理治療服務等，讓長者更快捷方便地作出有關專業諮詢，盡早找出不同的身體平衡問題，並在專業的定期跟進下，恆常參與針對性鍛鍊，以改善平衡力和預防跌倒，避免過早使用院舍服務。

個案分享

年屆80歲的鵬飛伯伯年青時是運動員，參加過逾20次渡海泳，廿多歲時經已贏得渡海泳獎項。然而，2007年中風後平衡力便大不如前，站立一、兩分鐘也不行，一定要用柺杖或找東西倚傍才可站立，朝早起身落床也會站不穩及跌倒。伯伯參加了「重心轉移班」後，平衡力改善了，現在毋需拿柺杖也可以站立，鵬飛伯伯雀躍表示：「以前企半堂就要坐，現在企成堂都得！」

71歲的潤愛婆婆除了高血壓外，亦患有情緒病，在40多歲時醫生告訴她因為長期站立以致其雙腳腳骨移位，需要做手術。手術後，婆婆雖然不用靠柺杖走路，但平衡力卻變得很差，經常跌倒，更試過一個月內跌倒兩次。自從參加了「伸展班」後，婆婆說自己的平衡力好了很多：「這幾個月沒有跌倒過呀！」

68歲的如翠婆婆由二十多歲開始便受耳水不平衡與耳鳴困擾，直到廿多年前有一次搭巴士時狠狠地跌倒，小腿傷得很重，經檢查後才發現自己平日站不穩除了是因為耳水不平衡外，亦是平衡力差所致。那時婆婆開始做運動，例如耍太極，但不清楚甚麼運動才真正對自己有幫忙。直到參加了「練力班」，學會練習如何強化大腿的內外肌肉，現在站立久一點也不會覺得吃力，亦不像以往般容易跌倒。如翠婆婆笑說：「現在搭巴士沒有座位也能站久一點！」

- 完 -

關於基督教家庭服務中心順安長者地區中心

順安長者地區中心乃非牟利慈善機構，主要以一站式的綜合服務手法，透過長者教育活動、輔導服務、治療性小組及護老服務等，讓觀塘區內的長者能夠安享晚年，並達致「老有所為」之目的。

