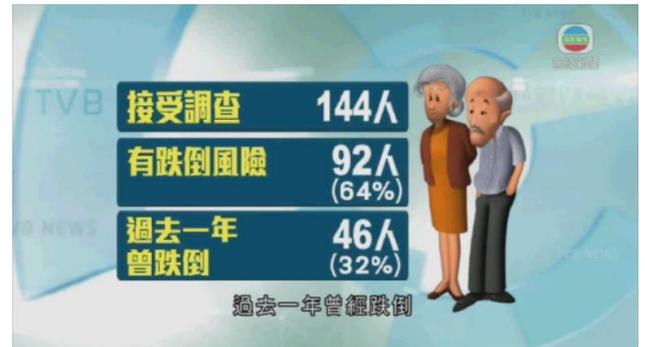




## 媒體報導

日期： 2015年3月11日(星期三)  
資料來源： TVB新聞 - 港聞  
標題： 調查：長者防跌須選擇合適運動  
參考網址：[請按此](#)  
Youtube：[請按此](#)



一項調查發現，即使有恆常運動習慣的長者，仍有逾六成人有跌倒的風險，可能與未能針對個人需要選擇合適運動有關。

**基督教家庭服務中心**與香港專業教育學院應用科學系，在去年八月為144個長者進行運動習慣調查及平衡測試，發現九成人有運動習慣。當中七成三每日都有運動，但仍有約六成四人被界定為有跌倒風險，其中百分之三十二過去一年曾經跌倒。調查機構安排部分受訪者參與練力、伸展等的運動班，為期四個月。

68歲的崔如翠患有多年耳水不平衡，曾在巴士頭暈時被人推跌，她說完成課程後平衡力有明顯改善：「練大腿四頭肌肉，大腿和小腿內外肌肉強化，站得久都不必太吃力，沒那麼易跌倒。上巴士很擁擠，你碰我、我碰你很容易被人碰跌，起碼肌肉結實了沒那麼容易被人推跌。」



基督教家庭服務中心  
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

註冊物理治療師胡煒生指出，長者對某些運動有誤解，所做的運動並非對症下藥，更有可能因而受傷。他稱：「老人家喜歡行樓梯，他們覺得行樓梯等於練腳力，等於平衡力較好，其實上下樓梯，如果過分操勞膝關節，令下肢不但不能練力，反而令下肢膝部痛，更有機會跌倒。」

調查機構表示，越來越多長者因為跌倒後行動不便，建議他們應及早做運動預防。

- 完 -



香港公益金會員機構  
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20150311