

年紀大走不動， 躺著就好？

劉又禕

護理師

在科技發達，醫學進步的社會，人們的平均壽命延長了。但若活得久，身體卻不健康、臥病在床，只能灌食，不能自主行動；還不如身體健康，能獨立自我照顧，甚至仍具生產力，那才真的是福氣。一樣是老長壽，究竟差異何在呢？

首先，要了解老化對人體帶來的影響：(1)老化使神經系統傳送、接收、分析的能力減弱，反應變慢，因此行動時效率、準確度降低；(2)腦部對葡萄糖運用力下降，也使得視力、聽力、神經感覺衰退，使長者協調力、平衡力、靈敏度降低，易發生跌倒；(3)胸壁呼吸肌等力量會減弱，使心跳輸出血液量減少，造成供氧不足，新陳代謝變慢，導致心血管疾病；(4)肌肉纖維的柔軟度、彈性變差，對神經刺激反應變慢，故肌肉力量及耐力降低，且關節的柔軟度及穩定性衰退；(5)骨質流失造成骨質疏鬆，容易發生骨折。

既然如此，那麼年紀大了，易骨折、跌倒、心肺功能又較差，是不是躺著不要活動比較安全？事實上，研究指出運動可增進大腦皮層的血流量，增進長者的反應力、協調性、記憶力等；也會增強心肺功能、血液循環，降低血中膽固醇，減低罹患動脈硬化及糖尿病的機會；還可以活絡身體各關節，讓韌帶更柔軟，防止

肌肉萎縮，增加骨骼內的礦物質，預防骨質疏鬆症。就算是晚年才開始運動，也能減少脂肪的堆積。除此之外，持之以恆的運動能對長者的精神健康有幫助，例如早晨到公園集體運動，可提供長者很好的社交機會，使生活更充實、愉快。然而運動前仍要注意下列幾點：

1. 有心臟病、血壓高、關節疾病或運動時曾頭暈眼花、或醫生曾叮囑不要做運動的人，若要運動，應先徵詢醫師的意見。
2. 運動時服裝要輕便，要穿合腳舒服的運動鞋，不要穿拖鞋，以防跌倒。
3. 應避免在太熱或太冷的氣溫下做運動，若天冷運動應注意保暖，尤其是頭部。
4. 太飽或太餓時都不適宜做運動。
5. 最好每天做運動 20~40 分鐘，包括 5~10 分鐘的暖身運動，以及接下來 10~20 分鐘的主要運動（例如慢跑、游泳等），還有最後 5~10 分鐘的緩和運動。
6. 運動姿勢要正確，勿太用力，避免膝蓋過於屈曲、頭頸部轉動太快及身體前彎手觸腳等過分伸展的動作。
7. 長者做運動，應享受運動時的快樂，不要持比賽競爭的心情，以免有壓力。
8. 應有同伴，避免單獨一人到僻靜的地方或在太早的時間做運動。

要活就要動，這是老長輩常掛在嘴邊的話，如果每位老年人都能抱持著樂觀的心，每天定時地運動，時時活動筋骨，相信在晚年仍可保持豐富健康的生活，因此您說，年紀大了，走不動躺著就好嗎？！

