樂齡體適能理論與評估

前言

- 老化是個全球性議題，我國
- 1993年65歲以上佔總人口比率超過7%，進入高齡化社會。
- 2018年老年人佔總人口比率超過14%，正式邁入高齡社會，預估2025年將達總人口數20%成為超高齡社會。

樂齡族健康體適能要素

- 1.心肺功能
- 2.肌力
- 3.肌耐力
- 4.柔軟度
- 5.身體組成
- 6.平衡能力
- 7.協調能力
- 8.反應能力

1.心肺功能

- 良好的心肺耐力可讓樂齡族應付長時間活動。

- 例：陪孫子玩，走路時間維持較長，較不易疲勞。

2.肌力

- 重量重，次數少
- 從沙發站起來，上下公車的第一階，坐在馬桶站起等。

3.肌耐力

- 重量輕，次數多
- 可輕鬆抱孫子，提水桶澆花，搬東西上下樓梯等。

4.柔軟度

- 關節活動範圍
- 如：穿脫衣褲，抓背，拿高撿低物品，走路步幅等。

5.身體組成

- 體脂肪與肌肉比例，
- 降低罹患代謝症候群的機率，減輕身體負擔。

6.平衡能力

- 身體重心轉換，姿勢改變。
- 例：靜態單腳站立，動態左右腳交替抬膝。

7.協調能力

- 上下肢對稱的動作。
- 例 ：平時上下床，沐浴，如廁，起身 等都需要有良好的協調能力。

8.反應能力

- 神經肌肉傳導速度。
- 永遠不知道下一步

- 這種能力可預防及減少意外事件的發生，例：開車，安全地過馬路，閃開危險物。

體適能對生活的效益

- 1.提升自我照顧能力
- 2.增進運動表現
- 3.提升休閒能力
- 4.紓解壓力

健康問卷調查表

- 1.了解學員狀況
- 2.可能的風險
- 3.醫師同意
- 4.是否規律運動等

衛生福利部國民健康署

- **IPAQ**台灣活動量調查
- 短版問卷

- 問卷編號：_____
- 流 水 號：_____
- 受試者姓名：_____
- 訪員姓名：_____
- 訪視日期：_____

- 您的回答將有助於我們了解：國人身體活動的現況。

- 想請教您的是：有關您在**過去七天**中花在身體活動的時間，包括工作、做家事、整理庭院／陽台、交通，及您在娛樂、運動等活動中所花的時間。就算您認為自己不愛動，也請您回答每一個問題。

- 您過去七天的身體活動與過去3個月的身體活動比較起來(請打勾)
- □1.比較多 □2.比較少 □3.差不多(請繼續)

- 請回想**過去七天**中，所有您做過的**費力**活動。這些活動會讓您的身體感覺費力，呼吸比平常喘很多，但請只考慮那些一次您至少會持續10分鐘以上的身體活動。

- 1、**過去七天**中，您有多少天有做**費力**的身體活動？例如跑步、上山爬坡、持續性的快速游泳(不含慢游、玩水、泡水)、上樓梯、有氧舞蹈／運動、快速地騎腳踏車、打球(如網球單打、籃球、足球)、跳繩、重量訓練、搬運重物(大於17台斤／10公斤)、或者是鏟土。
- _____天
- □　沒有做費力的身體活動　　**請跳答問題3**

- 2、您通常一天花多少時間在**費力**的身體活動上？
- **一天_____小時_____分鐘**
- 不知道/不確定

- 回想**過去七天**中，您所有做過**中等費力**的活動。**中等費力**的活動表示：這些活動會讓您覺得身體有點費力，呼吸比平常喘些，但請只考慮那些您一次至少持續10分鐘以上的身體活動。
-
- 3、**過去七天**中，您有多少天有做**中等費力**的活動？例如：下山健走

- 用一般速度游泳、下樓梯、跳舞(不含有氧舞蹈、慢舞、國際標準舞或元極舞)、太極（不含外丹功）、用一般速度騎腳踏車、攜帶有點重的東西走路(例如買菜、背、抱小孩。有點重是指7.5-15台斤／4.5-9公斤：例如二包A4的紙、二瓶家庭號鮮奶、一個小玉西瓜、三個帶皮鳳梨、五公斤的米、三個紅磚頭、七瓶玻璃罐的台灣啤酒或米酒、一箱24瓶易開罐飲料)、整理庭院／陽台、費力的家務(清洗窗戶、用手擦地、鋪床、手洗衣服、手工洗車)、或是網球雙打、羽毛球、桌球、排球、棒球？請不要將提輕物的走路算進去。
- _____天

- □　沒有做中等費力的活動　　**請跳答問題5**

- 4、您通常一天花多少時間在中等費力的活動上？
- 一天_____小時_____分鐘
- □　不知道/不確定

- 回想**過去七天**中，您花在**走路**上的時間有多久？包括工作、居家、和外出交通時的走路，以及您純粹為了娛樂、運動及休閒而花在走路（不含上下樓梯、爬山）上的時間。

- 5、**過去七天**中，您有多少天曾經**走路**持續10分鐘以上？
- _____天
- □　沒有走路持續10分鐘以上　　**請跳答問題7**

- 6、您通常一天花在走路上的時間有多久？
- 一天_____小時_____分鐘
- □　不知道/不確定

- 最後一個問題是：**過去七天**的工作天中，您**坐著**的時間有多久？請將工作、居家、做功課及休閒的時間都算進去，包括坐在桌前、打電腦、拜訪朋友、吃飯、閱讀、坐著或斜躺著看電視，但請不要將睡著的時間算進去。
-
- **7、過去七天**的**工作天**中，您一天**坐著**的時間有多久？

- 一天_____小時_____分鐘
-
- 本問卷到此結束！謝謝！

樂齡族運動訓練原則

- 1.超負荷
- 2.可逆性
- 3.全面性

樂齡族訓練主要部位及功能

- 1.肩部
- 2.軀幹
- 3.大腿
- 4.膝部

心肺功能對樂齡族的助益

- 1.強化心肌
- 2.提高呼吸系統效益
- 3.減少心血管罹病率

重量訓練對樂齡族效益

- 1.增加休息代謝率
- 2.減少慢性下背痛
- 3.減少關節負擔
- 4.延緩肌力退化
- 5.改善平衡感
- 6.增加骨質密度

肌肉與骨骼對於老年人來說合乎
用進廢退 法則

樂齡族運動心理學

- 主要來至兩項影響：

- 1.生理退化影響心理健康
- 2.社會變遷帶來心理壓力

成功老化

- 1.避免疾病與失能
- 2.維持認知與身體功能
- 3.積極參與社會活動

樂齡體適能設計與實務操作

體適能檢測

- 1. 皮脂厚度
- 2. 身體組成（身高,體重,腰圍,臀圍 等）
- 3. 抓背
- 4. 椅子坐姿體前彎
- 5. 30秒肱二頭肌手臂屈舉

- 6. 30秒椅子坐立
- 7. 2分鐘抬膝踏步
- 8. 2.44公尺椅子坐起繞物
- 9. 開眼單足立

1. 皮脂厚度

目的：測量皮下脂肪的厚度

2. 身體組成（身高,體重,腰圍,臀圍等）

- 目的：評估腹部肥胖，脂肪分佈是否異常。

身體組成

- 總體重
- 脂肪量
- 除脂肪量
  - 骨量（礦物質）
  - 肌肉量
    - 蛋白質
    - 體水份
      - 細胞內液＋外液

3. 抓背

- 目的：評估個人上肢柔軟度

4. 椅子坐姿體前彎

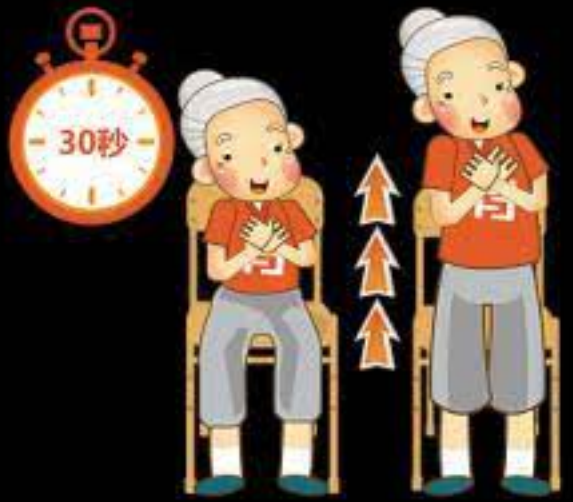
- 目的：評估個人下肢柔軟度

5. 30秒肱二頭肌手臂屈舉

- 評估個人上肢肌力

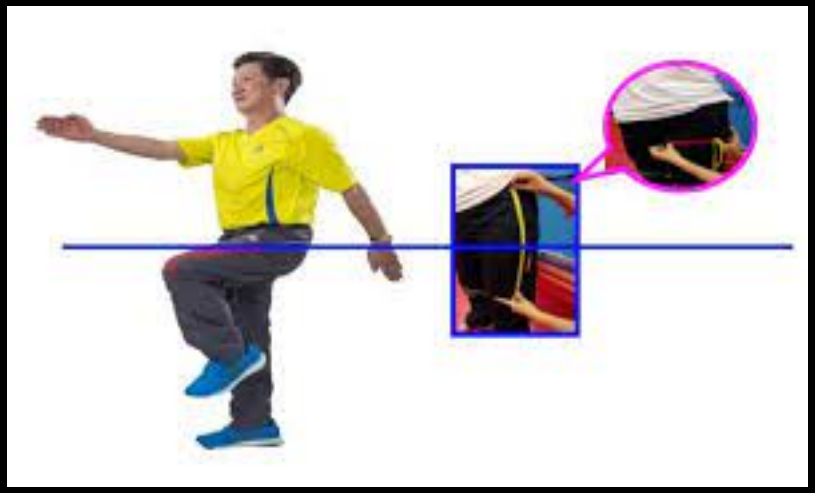
6. 30秒椅子坐立

- 目的：評估個人下肢肌力



7. 2分鐘抬膝踏步

- 目的：評估心肺耐力



8. 2.44公尺椅子坐起繞物

- 目的：評估個人動態平衡能力與敏捷性

9. 開眼單足立

- 目的：評估個人靜態平衡能力

動動腦思考