



傳媒 MEDIA： 經濟日報
 標題 TITTLE： 方型踏步助長者防跌
 日期 DATE： 2017年10月13日 (星期五)

C3 健營坊

L i f e s t y l e

2017年10月13日 星期五

經濟日報

讀者意見專線：E-mail: hkeip-hfstyle@hknet.com 撰文：張景宇 攝影：黃建輝、資料圖片 編輯：周美鈺、楊映波 美術：伍嘉芬

有償義工 助老有所為

浸信會愛羣社會服務處長者綜合服務的青紗展翅計劃，透過有償義工的方式，鼓勵長者發揮知識和潛能，並參與社區活動。

蕭穎表示，以方型踏步運動社區大使為例，他們會到地區協助及教授其他長者進行方型踏步運動，而義工大使需要通過考試及在日本註冊後，才能做指導員，而每年也可參與補課，學習最新的經驗和花式。

她稱，透過有償義工計劃，可以幫助長者義工的交際開支，又能肯定自我價值，可以說是「一舉多得」。

有興趣的長者可報名參與（查詢：2333 1203）。

本地人口老化，幫助長者防跌十分重要。



患病、服藥及機能衰退等因素影響，令長者成為容易跌倒的一群。



年輕人跌一跌，可能只是擦損扭傷，但長者摔一下，不但可引起嚴重骨折入院，更可能會奪去他們的自理及活動能力，因此防跌對長者來說十分重要。

除了走路時要小心，也可做一些簡便的運動如「方型踏步」，幫助強化肌力及應變力，與一班老友記一起走走，更能拓闊社交，心情也更好。

數 據顯示，65歲以上長者，每5人便有一人會發生跌倒意外，而年紀增加5歲，跌倒機會便會上升12%；而每年長者因跌倒致入院的人次近兩萬宗。

長者跌倒風險高

浸信會愛羣社會服務處長者服務協調主任蕭穎指出，女性、患病、服藥及家居環境等等都是長者跌倒的常見風險因素：「長者好多眼睛唔好，聽又聽唔清，或半夜急腳上廁所，且可能貧血、低血糖、關節炎等病患，加上年紀大身體感覺變差，反應變得緩慢，肌肉張力亦下降，所以容易跌倒受傷。」

她續稱，有些長者愛穿偏大的衣服和鞋子，外出又喜歡着拖鞋，「食大啲容易着容易除」，但其實容易因此而絆倒受傷，若長者有糖尿病便可能潰瘍爛腳。

為了幫助長者防跌，該處在2009年從日本引入方型踏步運動(Square Stepping Exercise)，臨床研究及經驗顯示這種遊戲形式的運動，有助提升平衡力、訓練思考及促進身心健康，拓闊社交生活，適合不同年齡及有需要人士。

蕭穎稱，方型踏步運動是利用一張由方格組成的運動地墊，按照指定步法進行，至今已研發出超過200種踏步方式，由簡單到複雜，可按照



浸信會愛羣社會服務處長者服務協調主任蕭穎表示，學習方型踏步運動宜以簡單步法開始，慢慢增加難度及加入變化，增加趣味。



方型踏步運動可簡單亦可複雜，舉步走向前後左右，有助提升肌力及協調力等。(浸信會愛羣社會服務處攝)

學員的能力調節難度，即使是中風或行動不便的長者也可參與，又可以在踏步期間進行計算、講成語、答問題，令運動變得更有趣味，亦可提升參加者的記憶力。

特定步法提升抗跌力

她說，有些長者初時覺得方型踏步很難，但試過之後發現運動並不劇烈，又毋須特製儀器。而指導員在教授踏步技巧的同時，也會講解跌倒的影響、日常飲食和生活、藥物管理等，又會提醒他們要注意環境安全，運動前要量度血壓以免負荷過大，從而幫助長者建立健康的生活習慣，提升自我管理健康的能力。

她從經驗看到，長者學習方型踏步運動後，在步態、下肢肌力、身體靈活性及反射能力等均有幫助，而且對心肺功能亦有好處，有些長者更覺得運動似跳飛機，「好有熟悉感同興趣，同其他老友記一齊玩好開心」。

事實上，跌倒不但影響生理健康，更可能帶來情緒問題，甚至因為害怕再次跌倒而變得退縮，拒絕上街及變得孤獨。

來情緒問題，甚至因為害怕再次跌倒而變得退縮，拒絕上街及變得孤獨。

由簡單入手 慢慢加入變化

例如因中風而行動不便的黃伯，因為怕跌倒而不願嘗試踏步運動，後來見到其他老友記玩得開心，於是踴躍嘗試。初時他要用學行架才能勉強站起來，固定在地墊上由最簡單的兩步法開始練習，3個月後已經轉用單腳又輔助行走。

蕭穎稱，黃伯的能力有很大的改進，情況亦好轉，練習四方踏步前很怕會跌倒，「佢好開心可以自己行返」。她講，很多學員也對自己有要求，以簡單步法開始，慢慢增加難度及加入變化，以提升興趣。

長者學習基本技巧後，可以在家自行練習。蕭穎建議，每次練習約半小時便夠，中間可以小休，毋須要快速或急步，慢慢來便可，最重要是安全，例如要在防滑墊上進行，可穿上運動鞋或赤腳，但就不宜穿襪子踏步，以防滑倒。