

长者健身康乐资源手册



NEIGHBOURHOOD INFORMATION POST

邻舍咨询服务处

269 Gerrard St. E. 2nd Floor

Toronto ON M5A 2G3

Tel: 416-924-2543

Fax: 416-924-4748

Website: www.nipost.org

目 录

健身运动计划	1
力量锻炼方法	2
伸展锻炼方法	6
平衡锻炼方法	7
健康饮食计划	9
健康饮食的基本要求	9
健康饮食小提示.....	10
保持脑健康.....	11
失智症和认知障碍症	11
认知障碍症十大病征	12
保持脑健康六大方法	13
預防跌倒	14
老年人跌倒的主要原因及后果	14
預防跌倒的 12 种对策	14
多伦多市政府欢迎政策	16
如何申请.....	16
本地社区和康乐健身中心地址	18

健身运动计划

老年人身体的特殊性，不是所有运动都适合他们。因此老年人在锻炼身体时，要选择适合自己的运动。

正常情况下，老年人应每周完成至少 150 分钟的中等强度运动。这包括步行，游泳，骑自行车等等。通过每天运动来保持或提高老年人的力量，灵活性和平衡性。专业人士认为，这运动时间适合 65 岁及以上的老年人。他们可以累计时间来完成每周 150 分钟的运动时间；也可以每天运动一到两次或多次并将其分解为 10 或 15 分钟的运动。以下例子是一周的运动时间表，以及练习的建议：

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
步行 15 分钟 x 2 次	步行 15 分钟 x 2 次	30 分钟骑自行车，游泳，水中有氧运动，Zumba 舞等	休息	步行 30 分钟，或步行 15 分钟 x 2 次	30 分钟骑自行车，游泳，水中有氧运动，Zumba 舞等	休息
强度运动		强度运动		强度运动		
平衡性运动	平衡性运动	平衡性运动	平衡性运动	平衡性运动	平衡性运动	平衡性运动
灵活性运动	灵活性运动	灵活性运动	灵活性运动	灵活性运动	灵活性运动	灵活性运动

力量锻炼方法

老年人可以去健身房锻炼也可以在家锻炼，视自己的条件而定，不必千篇一律。下面是一些适合老年人增加或保持力量的方法。

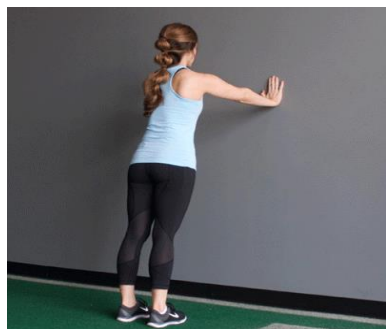
1. 腹部锻炼



增加腹部肌肉的力量。

- 1) 深吸气，保持腹部肌肉最大限度地放松。
- 2) 然后呼气收缩腹部肌肉。
- 3) 重复 10 次。

2. 墙上俯卧撑



增加胸部和肩部的力量。

- 1) 身体直立, 双臂平伸, 指尖触碰到墙面, 保持这个距离, 面向墙壁, 双脚分开与肩同宽。
- 2) 身体前倾, 双手平放在墙上, 与肩齐平。身体应处于平板位置, 脊柱笔直。
- 3) 将身体靠向墙壁, 然后向后推。
- 4) 重复 10 次。

3. 骨盆倾斜运动



加强和拉伸腰部肌肉的力量。

- 1) 深呼吸，收紧臀部，臀部稍微向前倾斜。
- 2) 保持 3 秒钟。
- 3) 将臀部向后倾斜，并保持 3 秒钟，然后放松
- 4) 重复 8 到 12 次。

4. 肩部锻炼



强化肌肉，拉伸胸部的锻炼。

- 1) 身体直立，双手放在身体两侧，然后将肩胛骨朝向彼此挤压。
- 2) 保持肩膀向下用力，不要向上用力，保持 3 秒钟。
- 3) 放松并重复 8 到 12 次。

5. 翘脚尖运动



加强小腿力量。

1) 椅子上，将脚跟放在地板上，抬高脚尖，感到小腿的肌肉紧绷。这有助保持血液在腿部循环，并加强小腿肌肉。

2) 缓慢放松。

3) 重复 20 次。

6. 抬脚跟运动



加强小腿上部的力量。

1) 坐在椅子上，保持脚趾和脚掌在地板上，抬起脚跟，缓慢放松。

2) 重复 20 次。

7. 抬膝运动



加强大腿的肌肉锻炼。

1) 坐在椅子上，双臂放松，但不要压在扶手上，收缩右股四头肌，抬起腿。膝盖和大腿后部距离座位 2 或 3 英寸。

2) 暂停 3 秒钟并慢慢放下。

3) 重复 8 到 12 次，然后换腿。

8. 肩部和上背部伸展



伸展肩部和背部。

1) 将左手越过身体，手肘微弯。

2) 以右手固定于左手肘处，然后将左手臂靠向身体，直到感觉到肩膀肌肉紧绷。

3) 保持 20 至 30 秒，缓慢放松。

4) 换左侧手臂重复。

9. 脚踝旋转



加强小腿的肌肉锻炼。

1) 坐在椅子上，将右脚抬离地板，慢慢将脚向右旋转 5 次，然后向左旋转 5 次。

2) 用左脚重复。

伸展锻炼方法

适度伸展不仅能使身体肌肉变柔软、改善肌肉僵硬、酸痛不适等问题，更有助促进血液循环。下面介绍两个基本的伸展动作：

1. 颈部伸展



缓解颈部和上背部的紧张。

1) 双脚平放在地板上，与肩同宽。放松双手在身体两侧。

2) 慢慢向右转头，不要向前或向后倾斜头部。当感到轻微的肌肉

拉扯时停下来。保持 10 至 30 秒。

3) 转向左边，当感到轻微的肌肉拉扯时停下来。保持 10 至 30 秒。

4) 重复 3 到 5 次。

2. 背部上部的运动



缓解肩部和上背部的紧张。

1) 坐在稳固的椅子上。将双脚平放在地板上，与肩同宽。

2) 双臂向前伸出与肩同高，掌心朝外，双手背按压在一起。

3) 尽量向前伸出双臂且指尖对

齐，感觉伸展为止。身体坐直，不要背部靠在椅子上。

4) 停止并保持 10 至 30 秒。

5) 重复 3 到 5 次。

平衡锻炼方法

由于意外跌倒是许多老年人受伤的重要原因，因此在平时的运动中加入平衡运动至关重要。可以通过以下练习如太极拳或瑜伽等活动进行平衡练习，使老年人可以更容易地在不平坦的路面上行走而不会失去平衡。这些平衡练习可以每天进行几次，即使在银行或商店排队也可以做。

1. 移动重量



- 1) 双脚分开站立，全身重量均匀分布在双脚。
- 2) 放松双手。你也可以在你面前用稳固的椅子做这个练习，以防跌到并保持平衡。

- 3) 将重量转移到右侧，然后将左脚抬离地面几英寸。
- 4) 保持 10 秒钟，最好达到 30 秒。
- 5) 返回起始位置并换腿重复。
- 6) 重复 3 次。

2. 单腿平衡



- 1) 请将双脚分开站立，双手放在身体两侧或稳固的椅子背上。
- 2) 将左脚抬离地板，弯曲膝盖，小腿与地面平行。
- 3) 保持 10 秒钟，最好达到 30 秒。
- 4) 返回起始位置并用换腿重复。
- 5) 重复 3 次。

健康饮食计划

均衡饮食是保持健康的重要部分。它可以帮助您保持健康体重，保持精力，并获得所需营养；它还可以降低患心脏病和糖尿病等慢性疾病的风险。吃得健康，永远不会太晚！

通过合理的膳食营养，保持健康的生活方式，让自己拥有更长的寿命、更年轻的身体状态完全有可能。

健康饮食的基本要求

健康长寿需要健康饮食。健康饮食的基本要求应该是：食物多样化，适量饮食，多喝水，每天做一些运动。

摄入足够的钙

牛奶和替代品含有钙，维生素 D 和其他营养素，这对强壮骨骼很重要。如果您超过 70 岁，每天需摄入约 1200 毫克钙和 800 国际单位维生素 D。如果您不能摄入足够的奶制品或富含钙的食物，请告知您的医疗保健提供者，您可能需要补充营养补充品。每个 50 岁以上的人每天都应该服用 400 国际单位的维生素 D。

维持充足的水分摄入

随着年龄的增长，老年人需求的水分没有年轻人那么多，但也不能让身体处于无感觉的缺水状态。无论是否感

到口渴，都需要喝水。睡前少喝是正确的饮水的原则，睡前如果喝太多的水，半夜会上厕所，使睡眠质量降低。老年人别一次喝太多水，因为老年人的脏器已逐渐衰老，多喝水会加重脏器负担，反而有害健康。患有高血压、冠心病硬化等疾病的老年人最好在床头放一杯水，每次上完厕所后及时适量补充水分来降低血液粘稠度。促进血液的正常循环。

- 每天补充足够的水份。这包括水，牛奶，果汁，汤，咖啡/茶。

- 在身边随时放一瓶或一杯水。

- 下午享用一杯茶或咖啡。

- 起床时喝一杯水。

- 在用餐时喝一杯牛奶，或 100%果汁或水。

健康饮食小提示

- 每天吃早餐。这有助于控制这一天早些时候的饥饿感。

- 尽量多走路。提前下公交车，步行上楼梯。

- 每餐都吃些蔬菜和水果，或把蔬菜和水果当零食。

- 减少看电视或玩电脑游戏等久坐不动的时间。

- 在餐馆吃饭时，询问菜单上各种食品的营养成分，以便选择有益健康的菜肴。

- 与家人和朋友共享美食。

- 细嚼慢咽，品味佳肴。

保持脑健康

根据多伦多认知障碍症协会的最新统计报告，截至目前，超过一百万加拿大人患有痴呆症，加上每年约有 25,000 名新确诊病例。到 2031 年，这个数字将上升到 937,000，增长 66%。与此同时，国际报告显示每 3 秒就有 1 人患失智症，因此脑健康对于每个人都很重要，尤其是老年人，因为年龄是一个高风险因素。

失智症和认知障碍症

失智症是用于描述认知障碍相关系列的症状总称。它包括失去记忆力，理解力，推动力和判断力。而认知障碍症（又称阿尔茨海默病或老年痴呆）是失智症中的一种，它是一种起病隐匿的、进行性发展的神经系统退行性疾病。



认知障碍症十大病征

1. **失忆**：持续忘记已做的事，如早餐吃了忘了又吃，过半小时后又忘了是否吃过早餐。
2. **难以处理日常事务**：如家庭主妇突然忘记了怎么煮饭。
3. **语言困难**：忘记简单的语句或单词。
4. **迷失时间和方向**：居住了 20 年地方认不出，自己的家在哪里也不知道。
5. **判断力退减**：无法意识到环境变化，如大冬天穿短袖出门。
6. **智力思考能力衰退**：无法识别数字和计算。
7. **乱放东西**：如手表在冰箱里却说被偷了。
8. **行为，情绪的改变**：突然没理由的发脾气。
9. **个性改变**：很外向的人突然变得孤僻想独处。
10. **失去主动人力**：几个小时不会移动，因大脑无法传达信息，需外人提醒。



保持脑健康六大方法



均衡膳食

一日三餐合理饮食，注重质量和品种而不是数量



锻炼身体

运动会减慢脑组织的衰弱和大脑萎缩



保护头部

保护头部意味着对现在和今后的保障



足够睡眠

睡眠能够帮助身体和大脑恢复精力



放松心情

保持愉悦心情有益于身心健康



积极社交

参与社区活动、交接朋友、与人交流都有益于大脑健康

預防跌倒

每年都有许多老人因为跌倒而受伤、致残。伤残，无论对家庭和老年人本身都是痛苦与不幸，同时还可能增加经济负担，每个人都不愿意接受这个现实。因此，日常生活中预防老年人跌倒就非常重要。

老年人跌倒的主要原因及后果

老年人跌倒或是由于个人原因，或是由于环境原因。一般个人原因主要有：视力问题，失去平衡和肌肉无力等。环境原因主要是：地面湿滑，障碍物绊倒、缺乏老年人需要的设备支撑或从高处跌落，等等。从全世界来看，跌倒是老年人伤害的头号杀手。跌倒不但会造成脑部受伤、骨折等严重外伤，还会引发“跌倒恐惧症”，给老年人带来极大心理创伤。

預防跌倒的 12 种对策

1. **经常锻炼。**经常锻炼会增强肌肉和骨骼的强度和柔韧性，减少受伤的可能性。
2. **合理饮食。**一日三餐合理饮食可避免虚弱，头昏眼花及疲乏。

3.做常规身体检查。视力, 听力, 骨骼和肌肉的任何改变都会导致跌倒。因此, 保持常规体检, 监测身体变化。如果老年人跌倒一定要去看医生。

4.安全地使用药物。一些药物会使人昏昏欲睡或眩晕。如果有这些症状, 一定要请教医生或药剂师。

5.穿防滑鞋。无论在室内还是室外要穿合脚并有防滑鞋底的鞋子。

6.正确使用助行器。当需要时, 应根据老年人的身高安装手杖或助行器。

7.清除障碍物。清除楼梯或过道的障碍物。

8.小心小块地毯。避免小块地毯将老年人滑倒或绊倒。

9.点夜灯。点夜灯照亮家庭里的走廊, 卫生间和楼梯, 避免因看不清而跌倒。

10.做家庭安全检查。定期检查老年人居住地的安全栏杆扶手、夜灯、卫生间防滑浴缸垫和扶手等。

11.多与朋友交往。研究发现, 那些孤独和不爱交往的老年人更容易跌倒, 而且伤势更严重。

12.凡事不宜匆忙。匆忙容易跌倒, 凡事从容。

多伦多市政府欢迎政策

欢迎政策是多伦多市政府提供给愿意参加康乐健身活动但又无法负担活动费用居民的补贴计划。申请欢迎政策有效期限为每年的 9 月 1 日至次年 8 月 31 日，客户必须每年重新申请。欢迎政策补贴日期不能更改。客户必须在补贴期开始后使用其 WP 补贴资金。

如何申请

-索取申请表

- 1.请拨打欢迎政策申请热线 416-338-8888 (TTY: 416-338-3195) , 申请表会邮寄给您
- 2.亲自去多伦多市娱乐中心领取
- 3.网上下载

-填写申请表

- 1.输入申请者及每个家庭成员（申请人，配偶，子女/儿童）的信息。
- 2.确认申请者的收入来源。
- 3.列出 18 岁及以上每个家庭成员的所有收入来源。
- 4.列出申请者家庭每个家庭成员的年度税前收入。
例如，如果您的税前收入是 20,000 加元，您的配偶的税前收入是 17,000 加元，那么您将输入 37,000

加元作为家庭总收入的金额。

5.申请者在申请表上输入的信息必须与提供的身份证明、地址和收入文件上信息一致

6.在申请表上签名

7.提供相应的文件证明

-提交申请表

1. 邮寄方式:

在邮寄您的申请之前，请确保：

- 填写完整的表格。
- 提供的信息准确无误。
- 在表格上签名。
- 提供所需文件。

请将申请邮寄至：

City of Toronto

Welcome Policy Application

55 John Street – Mail Room Toronto, Ontario

M5V 3C6

2.传真方式:

将欢迎政策申请表和所需文件传真至： 416-338-5046

本地社区和康乐健身中心地址

- **Jimmie Simpson Recreation Centre**

地址: 870 Queen St. Toronto, ON

电话: 416-392-0751

- **John Innes Community Recreation Centre**

地址: 150 Sherbourne St. Toronto, ON

电话: 416-392-6779

- **Regent Park Community Centre**

地址: 402 Shuter St. Toronto, ON

电话: 416-392-5490

- **Wellesley Community Centre**

地址: 495 Sherbourne St. Toronto, ON

电话: 416-392-0227

- **Regent Park Aquatic Centre**

地址: 640 Dundas St. E, Toronto, ON M5A 2B9

电话: 416-338-2237

- **Matty Eckler Recreation Centre**

地址: 953 Gerrard St. Toronto, ON M4M 1Z4

电话: 416-392-0750

- **Riverdale Farm**

地址: 201 Winchester St. Toronto ON

电话: 416-392-6794

Article resources

How much physical activity do older adults need? (2015).

[cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm)

Improve your balance. (n.d.).

go4life.nia.nih.gov/exercises/balance

Improve your flexibility. (n.d.).

go4life.nia.nih.gov/exercises/flexibility

Improve your strength. (n.d.).

go4life.nia.nih.gov/exercises/strength

Mayo Clinic Staff. (2016). Fall prevention: simple tips to prevent falls.

[mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/art-20047358](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/art-20047358)

https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2007/healthy_eating_for_seniors/a-ch1-2.pdf

Funded by:



