

本地医学院编排运动训练年长者体力脑力

张汐莹 报道
zxiying@sph.com.sg

本地医学院为年长者编排了一套结合体力和脑力训练的运动，并将逐步把运动带入社区，帮助年长者延缓和预防记忆衰退及身体功能衰弱。

新加坡国立大学医学组织与国大杨潞龄医学院希望通过这个“推广健康老龄化计划”（Healthy Ageing Promotion Programme For You，简称HAPPY）帮助年长者保持身心健康。

负责计划的国大杨潞龄医学院副教授、老年医学科主管瑞斯玛（Reshma Merchant）说，患有多种慢性疾病、缺乏运动等都可能对身体功能逐渐衰退衰弱。

“这包括精神、体力及社交能力上的衰退，主要指标为体重下降、时常感到倦怠、行动费力等。”

瑞斯玛与团队去年针对1051名至少65岁的武吉班让居民进行调查，发现有6%已出现老年衰弱，37%则有初期征兆。

瑞斯玛说：“计划针对出现初期征兆的人设计运动，让年长者在活动手脚时，进行简单的记忆游戏，也通过小组活动与别人交流。”

这套运动改编自日本国立长寿医疗研究中心设计的活动。

年长者免费 已有超过50人参与

推广健康老龄化计划本月初在飞跃乐龄中心率先推出，每星期四和五早上举办一小时的运动，年长者可免费参加，目前已有超过50人参与。活动由年长义工和计划聘请的两名日本治疗师一同带领，他们也会分享保健和饮食贴士。

第三次参加活动的郭好妹（72岁，退休者）受访时说：“我患有高血压，也经常跌倒，参加活动后觉得更有精神、有活力，也认识了很多新朋友。”

年长义工莫儒佳（73岁，退休者）说：“活动健身又健脑，我们也安排年长者自己量脉搏，建立自觉性和自信心，鼓励他们掌握自己的健康。”

瑞斯玛透露，计划明天将在位于武吉知马的传希福康中心（TRANS FOCUS Centre）推出，9月初在达曼裕廊职总乐龄活动中心推出，并将逐步推广至西部其他乐龄活动中心、民众联络所等。

瑞斯玛说：“我们会定期跟进参与者的情况，评估活动的有效性。我们也希望训练更多年长义工，并打算推出教学视频和手册，让更多人能参与。”



飞跃乐龄中心的年长者分为小组，在活动手脚的同时，进行简单的记忆游戏。（曾道明摄）