

小心地滑！

「功」，以防不慎落地像碎蛋。
家中透過簡單5式動作鍛煉肌肉，年輕人也要未雨綢繆練好「肌本身體及關節，增加長者跌倒風險。趁着下雨天不便外出，老友記可在濕滑等環境因素影響，肌肉力量會隨年齡增長下降，難以支撐要步步為營，「老友記」更要加倍留神。除了路面天雨路滑，一般人走在街上也

在香港，65歲及以上在社區居住的長者當中，每年大約每5人便有一人跌倒，當中約有75%會受傷，包括頭部創傷和骨折；而曾經在過去6個月內跌倒過的長者，在未來幾個月裏跌倒的風險會比其他入高。地面濕滑、光線昏暗等環境因素，還有視力欠佳、藥物影響都會造成長者跌倒風險。

40歲肌肉開始流失

然而，根據日本國立長壽醫療研究中心調查發現，有四成老人跌倒是因為肌力不足，其次才是環境引致意外與本身行動不便。人體骨骼肌肉會隨年齡增長而減少，年過40歲後，肌肉量會以每10年減少8%的速度流失，70歲後更會增至15%。由於長者的運動量及基礎代謝減少、食慾變差，導致體重降低，也會令肌力不足，形成惡性循環，不僅造成駝背、平衡能力變弱，甚至是呼吸困難及容易噎到等生活障礙，一旦跌倒更會引起連串後遺症。故從年輕開始就要練好「肌本功」，中年維持肌肉量，到老年階段減少肌肉流失。

長者防跌 肌本功

以下5式簡單居家鍛煉，即使是年紀較長的老友記也可輕鬆「操肌」，提升身體機能。

提升柔軟度

1. 雙腳打開與肩同寬，雙手握在胸前。
2. 慢慢地將手臂伸展到頭頂。
3. 拉長手肘，向左側彎腰，延展右邊身體，維持5秒。
4. 再向右側彎腰，延展左邊體側，維持5秒。
5. 雙手回歸胸前，再重複整體動作5至10次。

※向側邊彎腰延展身體時，不要歪斜，應向正左邊、正右邊彎腰伸展。

提升腰力

1. 雙腳併攏，趴在地面呈卧姿，雙手放在下巴上。
2. 維持膝蓋伸直，緩慢地抬起後腳。
3. 舉起維持5秒後，再緩慢放下。
4. 單腳重複5至10次，再換腳操作。

改善步行能力

1. 雙腳打開與肩同寬，呈自然站立之姿。
2. 橫向螃蟹走路，較寬的步幅與較窄的步幅相互交替。
3. 行走約3米後，來回重複3至5次。

加強平衡力

1. 雙手撐在桌面，舉起單腳站立，維持1分鐘後，再換另一隻腳。
 2. 左右腳各一分鐘，一天進行3次訓練。
- ※需注意以防長者跌倒，建議在有扶手、可支撐身體的地方進行鍛煉。

提升腳力

1. 坐在地上，雙腳伸直，將手掌輕輕撐在身後以支撐身體，同時延展後背肌群。
2. 腳尖翹起，向內伸展5秒後，再下壓腳背伸展5秒，重複5至10次。

蛋白質增肌 唔使靠食肉

要對抗因身體老化導致的肌肉流失，比起一般成年人增肌時所面對的挑戰更大，除了身體機能較差之外，各種痛症、藥物、胃口變化等都增加了長者增肌的難

度。有長者因為咀嚼及吞嚥困難、食慾欠佳、消化能力減弱，或是因為不同慢性疾病而需要戒口，令營養的攝取量低於建議標準，影響肌肉健康，因此更應攝取適量營養，並平均分布於三餐之中，才能維持肌肉質量。

巧妙烹調幫助咀嚼

肌肉主要是由蛋白質組成，熱量不足會造成營養不良及肌肉量減少。一般60歲長者可以根據自己的運動量，每日進食大約1,700-1,950卡的熱量，亦可透過進

食魚類及菇類吸收維他命D，有助調節蛋白質及肌肉，幫助肌肉細胞增生。不過，集中於某一餐攝取太多蛋白質會對腎臟造成負擔，長者可於一日三餐每餐進食15至20克蛋白質，例如可以在早餐吃兩隻雞蛋和一杯牛奶，午餐吃一份四季豆、兩隻雞中翼和一杯豆漿，晚餐吃一份豆角炒瘦肉，這樣就能攝取一日所需的蛋白質。

由於年齡增長，老年人的咀嚼及腸胃吸收功能也有所降低，進食肉類等蛋白質食物比較困難，因此在飯菜的烹調方面需要用心講究。除肉類外，魚類、白豆腐、

扁豆或其他豆類製品都含有較高蛋白質。以下4個方法，可以把蛋白質食物巧妙融入飲食中，並且讓食物變得容易咀嚼和消化：

1. 可根據口味在稀飯中加入豆類或碎菜、碎肉，一起煮爛，放適量油鹽。
2. 煮麵條時，放入雞蛋、薄肉片和蔬菜，做成湯麵。
3. 將生雞蛋加入牛奶，做成蛋羹，適合缺牙的長者。
4. 將肉攪碎，根據口味放入調味料，做成肉丸，和蔬菜一起煮成肉丸湯。

