

第五課 擊退久坐的生活方式

講者：雷逸華 博士

了解久坐的生活方式

久坐的生活方式是指缺乏體能活動的生活形態，日常大部分是靜態活動，如：坐著看電視、閱讀、玩手機等。

久坐生活方式的壞處

增加患上慢性疾病的風險，例如：

心血管疾病	骨質疏鬆
腦血管病	中風
高血壓	二型糖尿病
高膽固醇	容易感到焦慮、憂慮
肥胖	

本地情況

衛生署於二零一四至二零一五年度人口健康調查發現，本港 65 歲或以上人士當中，有 42% 表示每日維持坐著或躺著的時間多於 8 小時或以上，僅有 1.2% 每天平均坐著或躺著的時間少於兩小時。85 歲或以上人士坐著或躺著的平均時間更達 522.5 分鐘。

長者如何改變久坐習慣

- **了解自己**：想想自己每日是否缺乏運動量（靜態活動的時間填上 X，檢討自己每天是否有多於一半的時間是用於靜態活動）
- **踢走運動誤解**：長者身體機能衰退，但只要做足熱身運動，循序漸進，量力而為，身體機能便會慢慢適應
- **培養及保持體能活動的習慣**：在日常生活、家庭及社區內進行體能活動，例如：鍛鍊平衡力，心肺、肌肉鍛鍊
- **目標明確**：定立個人化及可行的運動目標，並設定達成的限期
- **制定行動計劃**：為自己的運動目標訂立時間表，並按照時間表執行，例如每天進行 30 分鐘活動，每週 5 天
- **應對計劃**：為可預到的難題做好準備，增加應變能力，遇上阻礙時便能靈活處理

