

# 以智能健身器材练肌力 “健得力”计划助年长者“自立”

连氏基金会昨天正式推出“健得力”计划，在今年9月前为12家乐龄护理机构添购整套智能健身器材和效果评估设备，希望帮助年长者恢复体力，改善、维持或延迟机能退化，预计受惠年长者超过2000人。

王润 报道  
wangrun@sph.com.sg

伍美华2007年入住救世军安乐之家疗养院，她之前曾中风，行动能力受影响，须靠拐杖行走。她也患有高血压、骨质疏松症和失智症，这让她对独立行动和参与外出活动没有信心。

本地慈善机构连氏基金会（Lien Foundation）前年底在疗养院推出以“运动是良药”为理念的“健得力”（Gym Tonic）试验计划，伍美华（76岁）在物理治疗师的指导下，每星期使用特别为年长者设计的科技健身器材，

进行肌力训练一或两次。

经过一年多的运动训练，她现在行走更稳当，也更有信心，整体健康情况也有改善。她能够与其他住院病人一起走到一两百米外的教会做礼拜，或到咖啡店用餐。她还尝试不靠使用多年的拐杖行走，也开始学习扇子舞，尝试进行更多运动。

连氏基金会昨天正式推出“健得力”计划。基金会出资220万元，今年9月前为12家乐龄护理机构添购整套智能健身器材和效果评估设备，并派机构代表在今年6月或8月前往芬兰受训，希望通过计划帮助年长者恢复体力，改善、

维持或延迟机能退化。

12家乐龄护理机构包括六家疗养院和六家社区护理中心，受惠年长者超过2000人。这项计划的主要对象是手脚无力、摔倒风险高和不愿运动的年长者。

HUR气动健身器（pneumatic equipment）从芬兰进口，由芬兰赫尔辛基科技大学（University of Technology in Helsinki）在1989年以科研项目形式推出。多项研究也显示这套运动器材对改善年长者肌力和老年疾病方面有成效。

整套器材包括六架健身器，分别有不同的锻炼和复健功能。物理治疗师根据年

长者的个人情况设置健身强度，而年长者则使用无线射频识别技术（Radio Frequency Identification，简称RFID）的手环，来启动个人运动模式。

健身器可记录年长者运动情况，再把资料发送至中央系统，为物理治疗师每三至六个月调整训练计划提供依据。每家护理机构也将配置三台评估和检测仪器，用于测量年长者的肌力、平衡力和分析人体成分。这些数据可用于评估计划效果和进行相关研究。

连氏基金会总裁李宝华希望“健得力”能成为主流计划，推广至整个乐龄护理行业。他说，疗养院很多年长者因肌力不足坐

在轮椅上，但他们更需要的是适合他们的专门运动。若有更多年长者从使用轮椅改为助行器，再进而改用拐杖，“健得力”计划算是达到目标。

在救世军安乐之家疗养院（Peacehaven Nursing Home）进行的三个月试验计划显示，15名参与计划的失智症患者每星期进行两次训练，每次30分钟，他们的心情、肌力、血压，以及认知情况等都有改善。

疗养院理事长刘美兰说，外展健身器能提高年长者盆底肌的肌力，改善他们尿失禁的问题。“当他们不再需要穿成人尿片，能重获自尊和自信，心情也因此好起来”。



在救世军安乐之家疗养院进行的三个月试验计划显示，15名参与肌力训练的失智症患者的心情、肌力、血压，以及认知情况等都有改善。（龙国雄摄）