

有新闻通报? 请拨早报热线

本地新闻热线: 1800-7418383
 采访组: zbllocal@sph.com.sg
 传送照片: 9720-1182
 网站: www.zaobao.sg
 面簿: facebook.com/lianhezaobao

订阅/广告

发行部热线: 6388-3838
 分类广告: 1800-2898833
 广告: 1800-8226382

新加坡12月13日天气概况

雷阵雨
 昨晚6点半的天气预测。
 气温(°C) **23** **32**
 最新天气: 6542-7788
 www.nea.gov.sg

PSI
 空气污染指数
54-62
中等
 根据环境局昨天下午4时的数据。

提供器材和检测系统 “健得力”奏效为年长者再辟八地点

开放给公众的地点分布在大巴窰、碧山、宏茂桥和淡滨尼等。已为“健得力”投入352万元资金的连氏基金预计,到了2019年,健得力会扩展至超过32个地方,约4500名年长者将受益。

李熙爱 报道
 leeheeai@sph.com.sg

慈善机构连氏基金前年特为年长者设立的“健得力”计划,效果显著,将开放另八个地点给年长公众参与,把有健得力器材的地点增至27个。

开放给公众的地点分布在大巴窰、碧山、宏茂桥和淡滨尼等。已为“健得力”投入352万元资金的连氏基金预计,到了2019年,健得力会扩展至超过32个地方,约4500名年长者将受益。

为鼓励年长公众加入计划,连氏基金也从即日起至明年2月14日,让300名65岁以上的人士免费试用健得力。有兴趣者可上www.gymtonic.sg/signup/报名。

收费视个别机构而定
 每月介于10元至50元

其他年长者也可到任何一家开放给公众的地点参与,收费视个别机构而定,每月介于10元至50元。

连氏基金推出的“健得力”(Gym Tonic)计划,通过为年长者量身订做的健身器材和检测系统,帮助年长者增强体能,扭转身体弱化的情况。

“健得力”的六种器材全部通过气压达成阻力训练效果,器材连100克的微差也能调整,确保训练不会太激烈,适合不同体力的年长者。

参与的年长者每周进行每次30分钟的训练,为期12周。每人

会有专属的感应卡,只要放在健身器材上,就能记录培训进度和器材的个人设置。共有51名物理治疗师、健身教练和经理飞往芬兰受训,学习更好地使用“健得力”。

计划推出的两年来,共有2000名来自10多家疗养院、日间看护中心,以及乐龄活动中心的年长居民或会员参与。由于效果显著,基金如今也开放另八个地点给年长公众参与。

此外,连氏基金今年与约400名参与健得力计划的年长者进行调查,住在乐龄护理中心的体弱年长者当中,超过一半(55%)使用健得力后体力改善,甚至有3%在完成12周计划后变得健壮。

住疗养院的体弱年长者,约四成(41%)表示体力也有所改善。这意味他们的行走速度更快、走路时较不喘、体力也更强。

其中一名受益者是97岁阿嬷刘顺仙。她去年11月在家跌倒后,走路时又酸又痛,索性留在家中三四个月不外出。

在朋友的介绍下,她每周两次到大巴窰关怀乐龄活动中心参与“健得力”计划,三个月后脚部肌力提高,平衡感也更好。

她说:“我现在走路更快,脚也没那么痛,连续走两座组屋都不需要坐下休息。我已恢复到咖啡店找朋友的习惯,走路也更快,从住家步行到咖啡店过去要20分钟,现在10分钟。”

连氏基金总裁李宝华表示,



97岁阿嬷刘顺仙加入“健得力”计划后,脚部肌力提高,平衡感也更好。(严宣融摄)

有调查指出虚弱症(frailty)会提高年长者跌倒、骨折或入院率,尽管如此,虚弱症仍是被忽略的问题。

他说:“健得力证明体力训练能阻止体力衰退,若即时介入,可以减少年长者所失去的身体功能,并减轻对长期护理资源的负担。”

为鼓励年长公众加入计划,连氏基金也从即日起至明年2月14日,让300名65岁以上的人士免费试用健得力。有兴趣者可上www.gymtonic.sg/signup/报名。

开放给公众的“健得力”健身地点

- 淡滨尼天地的ActiveSG健身房
- 圣希达社区服务
- 碧山民众俱乐部
- 触爱社会健康中心
- 大巴窰关怀乐龄活动中心
- 万佛堂乐龄看护中心
- 卫理公会福利服务乐龄活动中心
- 救世军安老社区活力俱乐部(芬维尔)