

# 参加‘健得力’计划 每周2次去健身 97岁阿嬷走路自如

李熙爱 报道  
leeheeai@sph.com.sg  
严宣融 摄影

跌倒后原本出不了门，97岁阿嬷每周两次使用为年长者量身定做的健身器材，如今走路自如，还能自己走到咖啡店找朋友。

去年11月，高龄97岁的阿嬷刘顺仙在家走动时，突然脚软，整个人跌倒在地。过后，她走起路来又酸又痛，干脆躲在家不出门。

在朋友介绍下，她加入健得力计划，每周两次到大巴窰关怀乐龄活动中心，使用专为年长者设计的“健得力”（Gym Tonic）健身器材。

她说：“使用起来其实不会累，但使用后我睡得更好，以前穿得很紧的衣服都变松了。”

如今，她走路更快，连续走两座组屋都不需要坐下休息。她还恢复到咖啡店找朋友的习惯，而且时间缩短一半，只需10分钟。

慈善机构连氏基金前年推出“健得力”（Gym Tonic）计划，通过先进的健身器材和检测系统，为年长者量身定制运动疗程，达到复健和增强体能的效果。

健得力共有六种仪器，全用气压来调整负荷量。参与者每周两次会进行每次30分钟的健得力，共24次。

计划原本在本地家疗养院、日间看护中心和乐龄活动中心实行，但由于效果显著，基金也开放给乐龄公众，把计划扩展至多八个地方，让社区中的年长者也能受益。这八个地方分布在大巴窰、淡滨尼、碧山等。到了2019年，计划预计扩展至超过32个地方，帮助4500名年长者。

为鼓励年长者使用，连氏基金从即日起至明年2月14日，将让300名65岁以上的年长者免费试用。

连氏基金总裁李宝华表示：“提早对抗年长者身体变弱，对面对老龄化人口挑战的新加坡至关重要……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依赖。”

►97岁的阿嬷刘顺仙参加“健得力”计划后，现在能自如地使用健身器材，连衣服都变松了。



参加“健得力”计划的年长者，每周做两次运动，每次30分钟。

## 调查· 逾200长者体力改善

连氏基金今年针对约400名体弱年长者进行调查，发现超过半数的年长者参加“健得力”计划后，体能显著改善。

这意味着，他们走路更快、走路时也较不喘、体力也更强。

其中，在完成12周的“健得力”计划后，原本体弱的乐龄关怀中心年长者，超过一半（55%）体力改善，其中3%甚至变得健壮。



住疗养院的体弱年长者，约四成（41%）体力也有所改善。

大致上，参与年长者的肌肉能量（muscle strength）也显著增加15至20%，意味着他们的行动能力加强，能更好进行日常活动。

健得力之前已在10多家疗养院和乐龄中心推行，目前有约2000名年长者受益。连氏基金目前已为健得力计划注资共352万元。