

# 2020

## 2020年 澳門市民 體質監測 老年人(60~79歲)



主辦機構：  
 澳門特別行政區政府體育局  
 Instituto do Desporto do Governo da RAEM

技術支援：  
 CISS  
 國家體育總局體育科學研究所  
 Instituto de Investigação das Ciências Desportivas da  
 Administração Geral do Desporto da China

協辦機構：  
 衛生局  
 Serviços de Saúde

 教育暨青年局  
 Direcção dos Serviços de  
 Educação e Juventude

 澳門特別行政區政府  
 康樂及文化局  
 Direcção dos Serviços de Recreio e Cultura

 澳門理工學院  
 Instituto Politécnico de Macau

### 骨密度方面

骨質疏鬆是一種與老化有關的過程，一方面隨著年齡增長，造骨功能減退，越是高齡，骨流失得越多，越會出現骨質疏鬆症。研究顯示，年紀大於五十五歲的老年人發生骨折，大部分是因為先發生骨質疏鬆症，才因為跌倒、提重物、輕微的撞擊而引發骨折。所以，了解骨密度的情況，有助於預防骨折。

這次監測我們可為受試者進行超聲跟骨骨密度檢測，讓受試者瞭解自己的**骨密度**數據，如果出現有疑似骨質疏鬆的症狀，就要及時去醫院定期隨訪，判斷骨質流失的情況，做到早發現早治療，從而預防骨折的風險。



超聲跟骨骨密度檢測儀

骨密度測量結果	骨密度疏鬆程度
T值 ≥ -1	正常
T值介於-1至-2.5之間	骨質缺乏或低骨量
T值 ≤ -2.5	骨質疏鬆症

### 結語

2020年澳門市民體質監測將透過不同的設備包括身體成份分析儀、超聲跟骨骨密度檢測儀以及各項身體素質檢測儀等器材，幫助大家進行體質監測以了解自己的身體素質狀況。如果說體檢是身體健康狀況的成績單，那麼體質監測就是身體素質的成績單，根據體質監測的結果，大家可以有針對性地進行鍛煉和飲食調節，可以更科學地去提升自己的身體機能，對抗衰老。

平衡能力對老年人特別重要，平衡感差、平衡能力弱不僅會影響生活和健身運動中基本技能的掌握，還會使肌肉、關節、韌帶更容易受傷，而平衡能力良好則能有效預防跌倒；**兩分鐘原地高抬腿**主要測量受試者在2分鐘內雙腳依次抬起一定高度的重覆次數，亦即是原地踏步的次數，可反映心肺耐力；而**30秒坐站試驗**主要用於評估下肢肌耐力，測試時受試者坐在椅子中央，雙腳平踩地面，雙手交叉於胸前，檢測30秒內起立、坐下的次數。透過不同指標的檢測，可以讓你了解目前的身體素質是否達標以及運動鍛煉的效果。



兩分鐘原地高抬腿測試



握力測試



30秒坐站試驗



閉眼單腳站立測試



坐位體前屈測試



選擇反應時測試

根據以上數據將產生一份體質綜合評價報告，顯示出體質指標是否達標、綜合評價結果及需要重點關注的內容，另外還會根據評估結果為大家提供個人的健身指導及分配二維碼，你只需要掃描監測報告上的二維碼就可以獲取個人的健身指導視頻，讓你了解需要採用哪些鍛煉方式來改善目前的體質狀況，從而擁有健康的生活方式。

囤積成脂肪，若果變為皮下脂肪也稍為好一點，但囤積成內臟脂肪則是最不好的表現，有研究顯示內臟脂肪與心血管疾病的關連性更大。而透過身體成份分析，我們能夠將體重細分為是由多少**肌肉量、內臟脂肪、皮下脂肪**組成，這樣我們就能更好地瞭解我們的體型特點，有助於預防和採取肌力運動訓練來治療肌少症。對於老年人來說，最理想的情況是沒有肌少症、肌肉量足夠，內臟脂肪未超標。

### 心肺機能方面

心肺機能指的是人攝氧和轉化氧氣成為能量的能力。整個過程，牽涉心臟制血及泵血功能、肺部攝氧及交換氣體能力、血液循環系統攜帶氧氣至全身各部位的效率，以及肌肉使用這些氧氣的功能。監測中透過對安靜脈搏、血壓、肺活量幾項指標的測試，有助於讓我們初步瞭解心肺功能的基礎情況。



肺活量測試



安靜脈搏及血壓測試

### 身體素質方面

對於老年人來說，擁有強健的體魄，身體靈活自如，可以更好的對抗衰老，是最重要不過的事情了，而體質監測可以透過不同指標的檢測器材，來測量各項身體素質的情況，例如：**閉眼單腳站立**測試可反映人體本體感覺和位置感覺的協調能力，而

2020年澳門市民體質監測中老年組是指年齡在60~79歲的澳門市民。隨著科技發展，人口結構正在不斷改變，社會中老年人口的比例相對增加。因此，老年人的健康狀態、生活質量將大大地影響了社會的醫療經濟支出，如何做好老年人的健康促進規劃工作顯得越加重要。

所謂“活”到老，“動”到老，大量的研究顯示從事規律的運動能夠延緩身體機能的老化，有效幫助老年人維持較好的生活質量，並有效地降低高血壓、糖尿病、心血管疾病等慢性病的發生率，所以運動對健康的好處已是眾所周知的。特區政府在大眾體育的推廣工作中，也顯示了中老年人口參與體育運動的比例不斷擴大，《2015年澳門特別行政區市民體質監測報告》亦顯示，2015年老年人參加體育鍛煉的人數比例為87.3%，比2010年提高了2.5%，這提示參與體育鍛煉以強身健體的意識越來越受到老年人的重視。

有了鍛煉的意識，但要如何科學地鍛煉才能達到全面改善身體素質的效果?這更是我們關注的問題。那麼首先我們必需對自己的體質狀況有所了解，才能更好地實施運動計劃。只有透過體質測試，然後根據結果合理地安排有目的的鍛煉計劃，才能達到全面的健身效果。以下介紹一下老年組參與體質監測的測試項目及其指導意義。

### 身體形態方面

在老年人身上，出現「肌肉量持續減少」的現象比較普遍，所以近幾年來肌少症漸被關注，老年人因機能衰退、疾病等等因素，成為了「肌少症」的好發族群。而「肌少症」不只影響老年人的行動及自理能力，還會增加跌倒及骨折的風險，另外，肌肉量的變少，多餘的熱量就更容易



體脂率測試