



中華文化服務中心看護者信箱 (Caregiver Corner)

撰文：邱婉琮 社會工作碩士

要活就要動 (續) Exercises (continued)

運動的方式很多：有人去健身房，有人去社區活動中心參加運動課程；有人喜歡大自然爬山健行，有人只愛音樂舞蹈。有人喜歡呼朋喚友一堆人去，有人高興自己獨樂。不論你喜歡那種運動，自己在運動時對自己的身體也應有所衡量，斟酌參加，不要勉強。看護者對被看護的家人也應視被看護者的身體狀況，提供最適宜的養生運動。

運動時擔心運動過於激烈，不能負荷嗎？以下告訴你如何判斷何時該暫停運動，稍做休息了！

1. 氣喘如牛：如果運動進行時，感覺到自己上氣不接下氣時，表示您已經運動太激烈了，必須緩一緩，休息一下。
2. 說不出話：您運動時，如果發現自己沒有辦法說話或是和別人交談，這就表示運動已經過於激烈，必須減緩速度，避免負荷過重。
3. 不適症狀：當你發現自己臉色不佳、嘴唇發紫、氣喘吁吁、頭暈目眩、胸悶、胸痛等症狀時，應該趕緊停下運動，休息一下了。

運動時應該要穿著棉質易吸汗的舒適衣服和能夠吸震的運動鞋，運動到有流汗的程度表示比較有消耗熱量的效果，運動後別忘了把汗擦乾、避免著涼才好。

This program supported, in part, by the Harris County Area Agency on Aging and the Texas Department of Aging and Disability Services.