

萬寧健康講座(3) “適當運動對骨質疏鬆的重要性”

萬寧大藥房、紐約探訪護士服務 (Visiting Nurse Service of New York)和孔子大廈居民協會合辦的 “萬寧健康講座系列”於本月十八日在孔子大廈交誼廳舉辦，主題為“適當運動對骨質疏鬆的重要性”，由紐約下城醫院物理治療師主任李永前先生(Wayne Li)主講。講座目的是希望長者明白如何利用適當運動與正確姿勢改善骨質疏鬆症及其有關症狀。

講座的内容包括：什麼是骨質疏鬆症？骨質疏鬆症是一種使骨骼脆弱且更容易發生骨折的疾病。它亦被稱作「沉默的疾病」，因為這種疾病在發展的過程中沒有任何徵狀（不痛不癢），直至出現骨折才有徵狀。骨折最常出現在髖關節，脊椎及手腕處。脊椎骨折可以造成駝背姿勢，身高減低及慢性背痛。

骨質疏鬆症治療的具體措施包括：1. 豐富的鈣及維他命 D 的良好飲食 2. 定期運動計劃 3. 健康的生活方式 4. 必要時還需要服藥。（請與您的醫生或物理治療師討論選擇對您來說比較安全的運動計劃。）

最有助於增強骨骼的運動選為負重運動 (weight bearing exercises)，因為負重運動強迫您在運動時抗地心引力。例子包括步行，遠足，慢跑，爬樓梯，打網球及跳舞。但不是每一項運動都是負重運動，例如，游泳及騎自行車。儘管游泳及騎自行車有助於形成與保持強壯的肌肉，對心臟和血管極為有益，它們並非鍛煉骨骼的最佳方法。注意正確的運動姿勢，這包括挺胸，抬頭，目光前視，雙肩伸直，略微「收縮」肩胛骨，收緊腹肌及臀肌亦為重要。如果本身有骨質疏鬆症及身體平衡有問題的人士，須要更加小心預防跌倒。其中一個預防跌倒的方法就是評估你本身的平衡技巧。有很多測試方法都能評估你本身的平衡能力，其中包括有實驗證明的 Functional Reach Test。李主任即場示範如何簡單作出平衡的評估方法，長者們十分投入，且不停發問。

現場除了有萬寧大藥房客戶經理卓秋兒，華埠退休居民服務 (Chinatown NNORC) 主任薛慶蓮及紐約探訪護士服務亞裔總監連雯珊，是日出席的嘉賓包括孔子大廈居民協會董事局主席于金山。講座當日天氣十分好，當天有超過一百位長者出席。更感謝華埠共同發展機構送出華埠社區目錄，讓社區人士更了解華埠的服務。

孔子大廈居民協會董事局主席于金山先生表示很高興與萬寧大藥房，紐約探訪護士服務，大學睦鄰之家等機構合作，提供多項優質社區活動醫療諮詢及服務，讓孔子大廈居民和華埠鄰近其他居民參與，期望令華埠居民活得更健康。