

澳大利亚体育活动指南

适用于记忆力稍有变化的
60 岁及以上的成年人

国内和国际专家为患有主观认知衰退（SCD）或轻度认知障碍（MCI）的老年人制定了以下体育活动指南。

SCD 和 MCI 均为老年人**记忆力**或思维其他方面发生变化的**健康问题**。这些变化并未严重到导致基本日常生活出现问题，且不同于失智症。

体育活动是在生活方式方面保护和改善大脑功能的重要因素（包括 SCD 和 MCI 患者）。

虽然还需要更多的研究为此提供解释，但原因可能包括体育活动能够释放大脑中的保护性化学物质，并可以保持大脑中的血管健康。定期进行体育活动还可以改善：



健康



灵活性



肌肉平衡



精神健康



力量



生活质量

这有助于保持日常生活活动的独立性。

建议

患有 SCD 或 MCI 的人士应该：

有氧运动

1. 目标是每周进行至少 150 分钟的中强度体育活动（每周 5 天，每天 30 分钟）或每周进行至少 90 分钟的剧烈有氧运动（定义见下页）。这应该与在日常事务中尝试进行身体活动相结合。

阻力训练

2. 每周至少进行两次额外的渐进式阻力训练（也称为力量训练）。这也应该与进行有助于提高肌肉力量的日常活动相结合。

平衡性活动

3. 进行有助于改善或保持平衡，并降低跌倒风险的活动。

去看

全科医生

4. 在改变您的常规运动前，去看全科医生（或理疗师或运动理疗师）以确保体育活动计划是安全的并考虑到您的病史。

体育活动类型

适度有氧运动

适度有氧运动的强度是让人开始出汗并且需要稍用力呼吸。

例子

＞ 快走、骑自行车

剧烈有氧运动

剧烈有氧运动会让人出汗，感觉“气喘吁吁”，在运动的同时很难进行交谈。

例子

＞ 跑步、快速游泳、在健身房里做有氧运动

渐进式阻力训练

渐进式阻力训练（又名力量训练）利用阻力（例如重物或体重）来引起肌肉收缩，从而增强了骨骼肌、肌腱、韧带和骨骼的力量。

例子

＞ 椅上站起（坐在椅子上，不借助手不断站起坐下），使用重物、健身器械或橡皮带来增加阻力



平衡性

平衡练习有助于提高平衡能力并降低跌倒的风险。

例子

＞ 脚跟先落地再到脚趾行走，重心在脚跟和脚趾间转换（在桌子或椅子附近进行练习以确保安全）

日常事务

日常事务也可包括体力活动，无需专门进行锻炼。

例子

＞ 使用楼梯、步行去商店或车站、做家务、做园艺

开始并保持活动的小贴士！

- ＞ 如果您有安全担忧或现有医疗问题，请咨询您的全科医生或其他健康专业人士，例如理疗师或运动理疗师。您仍然能够参加多种类型的体育活动
- ＞ 适度的体育活动通常被认为是安全的。**从低强度开始，慢慢进行运动**（突然开始剧烈运动或运动太快会导致受伤）
- ＞ **想想您可能喜欢做的体育活动种类**。散步通常是开始运动的最佳选择
- ＞ 让运动变得**有趣并能结合社交**！与您的朋友一起活动或加入一个可以结识新朋友的群组
- ＞ **记下您的体育活动或使用日历来记录您的进度并帮助提醒您何时计划进行锻炼**
- ＞ 如果您加入团体或健身房，请向教练提供有关他们推荐或您喜欢的**运动的书面讲义** – 这将帮助您在之后正确记得这些运动
- ＞ 确保您穿着**舒适合身的鞋子和衣服**。如果感觉不舒服或疼痛，您应该寻求专业人士的建议，因为稍作简单调整可能就会有所帮助



**今天就
开始运动吧！**
任何体育活动都是一个良好的开始，
您可以慢慢增加运动量