

Elderly

2010年

Elderly

澳門市民體質監測

老年人部份

60~69歲

Elderly

▶ 2010年澳門市民體質監測中老年組是指年齡在60~69歲的澳門市民。2005年進行的澳門市民體質監測中顯示，這一年齡組的澳門市民，身高及身體機能與素質指標均隨年齡增長而下降，其中男女性身高的均值範圍分別為163.1~164.5厘米和150.7~152.7厘米。

▶ 體重方面，根據中國肥胖問題工作組建議的以下標準可以衡量體重狀況：

	偏輕	正常	超重	肥胖
BMI範圍	18.5以下	18.5-23.9	24-27.9	28或以上
BMI的計算方法：體重(kg) / [身高(m)] ²				

▶ 按照標準，2005年監測的結果顯示60~69歲市民中的肥胖比例範圍如下：

男性：4.0~7.1%，女性：14.3~15.2%，均以65~69歲組肥胖比例較高

▶ 此外，按照國際較為公認的ACSM（美國運動醫學學會）標準，老年男性腰臀比 ≥ 1.03 ，女性 ≥ 0.90 者患有高血壓、II型糖尿病及高血脂等疾病的危險性會大大增加。在60-69歲期間，腰臀比超標的人數比例範圍為：

男性：5.0~10.1%，女性：57.1~70.5%

▶ 隨著年齡的增長，身體功能的衰退屬於自然的生理現象，但運動與否卻影響機能衰退的快慢。良好的運動習慣可以減輕、防止老化甚至具有反老化功能。一位60歲常運動者的體能，可能和40歲不常運動的人相同。究竟您的體能狀況是與您的年齡相符？抑或處於更年輕或更衰老的狀況？透過體質測試則能夠讓您了解目前的體質狀況，為進一步有效地參加體育鍛煉以增進健康提供依據。以下介紹一下老年組體質測試的有關指標及意義：

I. 形態指標

1. 身高：是反映人體骨骼生長發育和人體縱向高度的主要形態指標。
2. 坐高：表示頭、頸部和軀幹的總長度，用身高與坐高或體重的比值，對於評價人體的體型特點具有實際意義。
3. 體重：是反映人體橫向生長及圍、寬、厚度及重量的整體指標。在一定程度上可以反映骨骼、肌肉、皮下脂肪及內臟器官的發育狀況和人體充實度。

4. 胸圍：是指胸廓的最大圍度，可以表示胸廓大小和胸壁肌肉發育狀況，是人體寬度和厚度最有代表性的指標。
5. 腰圍：腰圍在一定程度上反映腹部皮下脂肪厚度，是間接反映人體脂肪狀態的簡易指標。
6. 臀圍：腰圍和臀圍的比值在一定程度上可以反映人體脂肪狀態的分佈特徵，對反映肥胖引起疾病的風險較有參考價值。腰臀比例過高提示內臟脂肪分佈較多，患心、腦血管疾病的概率也就相對較高。
7. 肩寬：是反映人體體型特點和橫向發育水平的重要指標。
8. 骨盆寬：是描述人體體型特點的重要指標。
9. 足長：是描述人體體型特點的常用指標。
10. 皮褶厚度：測量各部位的皮褶厚度可反映身體內脂肪的分佈狀況。
11. 體脂率：是指人體內的脂肪在體重中所佔的比率，測量體脂率能真正反映體內脂肪的多少，它是判斷體內脂肪含量比例是否合適的重要指標。現代社會的許多文明病如高血壓、心血管疾病、肥胖症和營養不良症等，都與人體內脂肪的含量和分佈狀況有密切關係。

II. 機能指標

1. 脈搏：是瞭解人體心血管系統功能的簡易可行的指標，對早期發現人體心血管疾病具有一定的現實意義。
2. 血壓：血壓包括收縮壓和舒張壓兩個指標。一般來說，收縮壓主要反映心臟每搏輸出量的大小，舒張壓主要反映外周阻力的大小。血壓的測量主要用於衡量心血管系統的功能。正常的收縮壓範圍為90~140mmHg，舒張壓範圍為60~90mmHg。
3. 肺活量：指人體呼吸的最大通氣能力，它的大小反映了肺的容積和肺的擴張能力。肺活量的測量主要用於反映呼吸系統的功能。



III. 素質指標

1. 反映力量素質的指標：

握力：反映人體前臂和手部肌肉的力量。



2. 反映柔韌素質的指標：

坐位體前屈：反映軀幹、腰、膕等部位關節、肌肉和韌帶的伸展性和柔軟性。



3. 反映靈敏素質的指標：

選擇反應時：反應時是指從接受刺激到開始作出反應所需要的時間，它可以體現人體神經-肌肉系統的協調和快速反應的能力。反應時越短，說明機體對刺激的反應越快。老年人隨著年齡的增長，反應速度呈下降的趨勢。因此，反應時是衡量衰老程度的一個指標。



4. 反映平衡素質的指標：

閉眼單腳站立：是指人體閉上雙眼後單腳站立的時間，可用於評價本體感覺和位置感覺的協調能力。老年人的骨骼比較脆弱，在日常生活中要防止摔倒的發生，而提高平衡能力對防止摔倒有一定的意義。經常參加體育活動可使平衡能力保持在良好的水平或延緩其隨年齡增大所引致的衰退現象。



主辦機構：



澳門特別行政區政府體育發展局
Instituto do Desporto do Governo da R.A.E.M.

技術支援：



國家體育總局體育科學研究所
Instituto de Investigações Científicas em Desporto da
Administração Geral de Desportos da China

協辦機構：

