

防疫宅在家 運動不可少

文／臺中榮總復健醫學科技術主任 陳彥文

Covid19蔓延全台的同時，配合國家防疫警戒，許多運動場所（如運動中心、學校運動場、健身房）均配合政策不對外開放，且防疫期間宅在家是必要的，讓許多原有運動習慣或少有運動習慣的民眾，被迫養成不少的「靜態生活型態」。這樣可能更容易養出許多慢性病（如糖尿病、肥胖、高血壓）更不利於本身疾病的控制，帶給我們身、心更大壓力。一項國際大型研究顯示，「缺乏運動習慣的人」罹患covid19後的住院比例是「有規律運動習慣人」的2.26倍、發生重症風險多1.7倍，死亡率多出2.5倍。如果個人本身不運動又加上因防疫造成活動量更不足，很有可能讓我們免疫系統的抵抗力下降，大大增加新冠病毒入侵的風險，罹病後發生重症比例增加。

提升身體活動方式

防疫期間，民眾好好宅在家，那如何維持個人身心健康與生活作息、運動的好習慣？世界衛生組織（WHO）及相關國際健康促進協會也針對防疫期間健康「運動」提出建議：成人每天30分鐘、兒童/青少年每天至少60分鐘的運動。

建議可以從事以下幾項活動來提升個人身體活動量：（1）參加線上運動訓練課程、（2）互動（體感）運動遊戲、（3）跳繩/居家周圍走路/上下樓梯、（4）放點音樂跟著跳舞/做操、（5）肌肉力量/平衡訓練、（6）居家清潔打掃活動、（7）親子互動遊戲/活動等來增加個人活動機會。另外，極力建議能養成每日靜坐（配合深呼吸）至少10分鐘的習慣，來緩和因疫情帶來的生活壓力，沉靜心情。（圖一）



◀（圖一）身體活動建議黃金標準

運動強度建議

有氧運動：

建議每週至少150分鐘中等強度（一邊運動還能邊講話，但無法哼唱歌的程度、自覺感受輕鬆但有一點喘的程度）或75分鐘劇烈強度（一邊運動無法邊講話的程度、自覺感受會喘的程度）的身體活動。建議居家運動方式：包括如住家周圍環境下快走、上下階梯、原地踏步、太極拳、瑜珈等。

肌肉力量訓練：

除了每週維持一定量的有氧訓練外，也建議每週應至少兩天進行肌肉（重量）訓練，提升活動能力。運用相關重訓設備、訓練器材（啞鈴、壺鈴、彈力帶、寶特瓶等）或自身體重（年長者）來訓練。可以重覆抬舉8-15次的「重量」，來做為「初次訓練強度」，當重覆抬舉15次，感覺輕鬆不會感到費力時即可增加重量。建議居家運動方式：包括如推強伏地挺身、墊腳尖、深蹲運動、弓步（負重）蹲等。（圖二）



▲（圖二） 有氧/肌力訓練示範動作

只要能維持每週150分鐘的中等強度活動量及每週兩次的肌力訓練的好習慣，就能盡量彌補因防疫期間宅在家養

成「靜態生活型態」帶來的健康風險。藉由維持居家運動習慣，以保持良好的身體健康與保持心情安定效果。🏠