

長者跳舞身心有益

健康

health



眾所周知做運動身體好，但對長者來說，哪一種運動適合呢？從過來人經驗得知，跳舞或是個好選擇。不少人以為跳舞只是娛樂活動之一，其實它同時具有運動的功能，若長者能適當地練習，定能體會到對身體的好處。

習舞 Tips

長者學習跳舞時，有何注意事項？聖公會聖匠堂社區中心婦女會主席兼舞蹈導師蘇玉萍指出，長者分為不同類型，對於一般健康又有活力的，基本上大部分動作都可以應付，有些長者做不到，她會把原有動作改良，例如難以完全蹲下的就改做小蹲，對觀眾的視覺不會太大影響。轉身動作太多會頭暈，所以做完後要再反方向轉身，以保持平衡。

長者跳舞以團隊合作為主，有些動作有人做到有人做得不太好，作為導師的她，會視乎每位長者的能力，為他們編排合適的位置，取長補短，發揮互助的精神。「其實長者只要對跳舞有興趣，就會勤力練習。當投入參與時，通常都會感到開心，亦不會覺得跳舞有難度，所以大部分都會持續地參加。」她又指出，參與跳舞的長者或是一般長者，平時在家看電視時，坐在椅子上可多做收腹或提腿的練習，只要持之以恆，不單有助改善跳舞的表現，亦可作為日常的保健運動。

長者跳舞身心有益

馬燕群表示，自練習跳舞後，不知不覺間發現自己的身手較從前靈活。



林鳳十分喜歡跳舞，因為從中經歷了無限的歡樂，而快樂的心情讓她自覺年輕了很多。

來自基督教宣道會海濱花園耆學軒的馬燕群，今年 63 歲，舞齡 6 年，她認為學習跳舞對健康有幫助，「別人話我咁肥，加上都 60 幾歲，應該好論盡，但見過我跳舞後，就知我原來好靈活。」子女在她公開表演後，也笑着跟她說：「想不到你會跳！」馬燕群表示自己身形一向肥胖，學習跳舞後體重依舊，行動卻敏捷了，「我走路較以前快，子女都不夠我快呢！」令她感到有趣的是，原本的肩周炎也得到改善，「有次跳舞要用手舉高把扇，雖然不能伸到好直，但我都勉強做到，至於平時練習會量力而為。肩周炎不會完全康復，不過每次跳完後，尤其做了一些較大角度的動作，都覺得肩部鬆了很多，若果我不運動，就肯定會更加緊。」

她直言，跳舞需要活動四肢兼動腦筋，加上跳舞前有熱身舞，所以運動量很充足。更重要的是人也精神了很多，現在每逢聽到音樂，她都會很自然地「挺胸仰勢」。此外，自覺思想也變得正面，「起碼不會有抑鬱，跳舞很開心，又可以經常與其他同學作交流。還有是我們常去不同地方表演，娛樂別人時，也娛樂自己。」

性格變得樂天

至於林鳳 (64 歲)，自言一向是活躍分子，5 年前適逢踏入退休年齡，為了讓生活更充實，於是走到基督教宣道會白普理景林長者鄰舍中心參加舞蹈班，結果一跳即愛上，至今仍繼續。「自從跳舞後，我會時刻笑容滿面，因為若果平時不投入，到表演先來投入，就會笑得硬癱癱。我已習慣了不論往哪兒，做甚麼都面帶笑容，再加上認識很多朋友，人就容易開心。」

林鳳用「脫胎換骨」來形容自己，原來退休前，剛搬到新界地區居住的她，社交圈子窄，常

感頹喪，至後來參加了舞蹈班、粵曲班、手工班後，再加上經常出外義務表演跳舞，有樂生活變得有意義，人也主動起來，性格較從前樂天。

跳舞是一種運動，她也體會到它帶來的好處，如跟馬燕群一樣，自覺身手變得靈活，當地的小孫兒嚷着要跟她跳舞時，她可隨時隨地起舞，連女兒們也讚賞她的改變。從前不愛做運動的她，偏愛跳舞這種運動，很願意花時間和體力學習，「初學習時不覺難掌握，別人學一次就識，我不介意要學兩次。就算後來我有白內障，看東西朦朧一點，但沒有放棄跳舞，03 年接受手術後，視力完全無問題，到現在仍很享受跳舞。」

改善平衡防跌倒

香港西方舞蹈總會會長、九龍城區康樂體育促進會副會長毛偉銘表示，跳舞對長者有個很大的好處，就是保持警覺及促進平衡力。「這與跳舞的動作有關，如舞姿常包括轉身，可以訓練身體的靈活；交叉腳就可鍛煉腳步穩及預防跌倒。此外，舞蹈運動對肌肉力量、柔軟度及持久力有直接幫助，有助預防骨質疏鬆，促進骨關節健康。外國有研究發現，長者先練習舞蹈後行山，會較先行山後練習舞蹈的，有更高警覺性及靈活度。」

他又指出，當年紀漸大，可選擇的運動種類會有限制，而跳舞這種運動，包括體操舞、現代舞、中國舞、東方舞、西方舞或社交舞等，都很適合長者。由於跳舞有助身體健康，讓長者可以繼續參與家務，自尊心也提升。舞蹈過程輕鬆愉快，幫助情緒變得正面，慢性疾病也減少。另外，如長者與配偶一起參加，有助促進感情。

「長者健康些，醫療開支也減少，對家庭對社會有貢獻，因此我非常鼓勵長者學習跳舞或參加有益身心的活動，不要收埋自己。」

毛偉銘表示，很多長者中心都舉辦舞蹈班，長者們可積極參與，善用社會資源。



蘇玉萍示範適合長者的小運動，如用手扶着椅子做提腿，可舒展小腿肌肉。(上圖)另外，坐在椅子上，練習收腹及提腿，有助靈活下半身的肌肉。(下圖)