



老人游泳運動

陳和睦／國立臺灣師範大學體育系教授

一、運動對老年人的重要

一個人的身體就像一部機器，用久了，一定會生鏽或運轉不當，因此，必須注意平時的修。老年人運動的目的在追求健康，如果您常去醫院你會發現，一個人的一切都是假的，只有健康最重要、最真實的，而繼續健康最有效的是運動而非藥物或其他的滋養品。廣義的健康是指一個人的生理、心理、社會方面都達到最佳狀態，而不是沒有病而已。運動在生理方面可以鍛鍊良好體能，在心理方面消除壓力平穩情緒，在社會方面培養人際關係，另外運動也可以使人減緩老化、延長壽命，同時預防慢性病的發生。總之老人們應該把運動作為每天生活的一部份，如此才能健康、長壽。

二、游泳的特性及好處

(一) 游泳的特性：

1. 游泳是最好的全身運動，因為它牽動全身去運動。

2. 它沒有負重且還有浮力，因此適用任何年齡之男女，尤其是老年人，浮力特佳，當中又以女性的皮

下脂肪特別多，浮力佳，更是適合游泳。

3. 它是最好的復健，最少運動傷害的動作，快慢可自動調整，是最適合老人做的有氧運動。

(二) 游泳的好處：

水中運動目前除了游泳以外，還包括水中走路、水中跑步、水中有氧、水中球類運動及水中遊戲，而水中運動由於水中阻力所致，它的運動節奏比陸上運動緩慢，但更費力，效果也比陸上好很多，老人可以利用水中浮力做各種運動，使一些身體有關節或心血管疾病的老人也能在水中運動自如，然而這些是在陸地上不允許的。另者病後或受傷，游泳是最好的復健運動，尤其現在一般俱樂部內除了游泳池以外還有水療三溫暖，更有消除疲勞復健的效果。

三、如何從事游泳運動

(一) 年齡問題：

從事游泳運動沒有年齡的限制，男女老幼皆可，而在台灣從事早泳活動的朋友，年齡層在40~70之間最多，86年在台南全國成人游泳是可以作為終身運動的項目。



中心論是夏

(一)初學要領：

初學游泳最好從夏天開始，如此，天氣比較能適應，初學游泳，學會一種泳姿大約要10~15天，每天一小時，當然還要依個人資質及水感會有不同，老年人初學游泳，五十、六十歲才學的人不少，其實學游泳並不難，因為水的比重與人差不多，只要懂得放鬆，身體很容易就可以浮起來，能浮起來不怕水，學游泳就很容易。

(二)先學何種姿勢為宜：

這要看個人條件、性別及目標，一般老年人不是為了比賽只為健身，因此先學任何姿勢均可，自由式（正式名稱捷泳）最合人體力學的原理，倘若體能不錯，臂力不差，則自由式游起來最自然、最放鬆、速度也最快，自由式的換氣較難一點。蛙式呼吸換氣較容易，主要靠腳蹬夾腿力量前進，一般人腿力不錯，同時蹬夾腿之後，可以滑泳放鬆漂浮一段距離，因此蛙泳比較放鬆，臂力不足者，蛙泳可以考慮，另外，仰泳尤其雙仰，也就是反蛙泳，對中老年人也很合適，因為蹬夾腿之後，還是可以滑泳一段距離藉以休息。

(三)游泳時間及泳姿選擇：

老年人一般游泳時間可選擇早晨5:30~8:00之間，

中午12:00~14:00，晚18:00~22:00。當然，若是退

休或沒工作，則可選擇適合自己的時間，通常一般人游泳30~60分鐘之間，即可達到運動的效果，一般老人游半小時，因年齡不同泳技不同，三十分鐘多在600~1000公尺之間，因人而異，目前教育部提倡一個人要維持良好的體適能，必須做到三三三制，也就是每週至少運動三次，每次至少三十分鐘以上，心跳在一百三十次以上。老年若能把運動當作是每天必須健身的活動，也就能做到。

四、台灣老人游泳現況

(一)游泳的地點：

由於老年人的行動較為不便，因此都選擇在住家附近運動的人最多，而台灣中老年人游泳最多的地方為各縣市的早泳會，目前全台灣地區近2000個早泳會，分布全省各地，澎湖、金門、馬祖都有早泳的老人，人數大約在八萬人左右，而游泳池90%均為室內，近年室內溫水游泳池盛行，加上有吸引人的水療及三溫暖設備，因此，有些早泳會已經移入室內，當然「陽光、空氣、水」三件寶，如身體能適應，在戶外，游泳是最好的。

(二)游泳的時間：

游泳的時間，大部份以早泳居多，午、晚泳較



少，此乃個人因素決定，隨個人方便的時間。個人游泳的時間，如以健身為目的，泳速可在個人的百分之70~80之速度即可，游30分鐘以上，即可達到良好之有氧運動，而得到健康的效果。

(三) 老年人的游泳比賽：

在台灣國內每年冬夏（六月及十一月）兩季。各舉辦全國成人分齡游泳錦標賽暨國際邀請賽，每次有千人參加，十分熱鬧，比賽25歲以上，每五歲一級，如25~29、30~39以此類推。而在國外，每兩年有泛太平洋成泳錦標賽及每兩年的世界成泳錦標賽。

(四) 老年人的游泳活動：

在台灣老年人的游泳戶外活動有下列幾種：

1. 橫度日月潭活動：

每年南投埔里早泳會承辦，距離3000公尺，每年中秋節前一週舉行，每年有上萬人次參加，其中以中老年人人居多，日月潭水質佳，山明水秀值得一游。

2. 墾丁海泳活動：

在墾丁南灣舉行，時間在每年的五月底，今年是第二屆，有3000多人參加，這項活動由中華兒童與全國成泳會合辦，在藍天綠水下，欣賞國家公園美景，也是令人嚮往的活動。

3. 西子灣海泳活動：

每年在高雄西子灣海水浴場舉行，距離3000公

尺，這項活動每年也吸引不少人參加，由於海水的浮力大，浮起來舒服，諸位不妨一試。

4. 另外各地也有分區分齡的泳賽

如東區宜蘭、花蓮及台東，桃、竹、苗各區，或者早泳會自行舉辦趣味性游泳比賽。

五、老年人游泳時注意事項

(一) 運動前

由於老人的心肺、耐力與肌力減退，另者平衡性及反應性變差，容易產生意外，例如：

跌倒等，因此，參與運動前要做自我的健康評估，根據台大醫師——藍青的建議，70歲以上的人，在初次參與運動前，應先請教醫師後再從事運動。如無心血管疾病、骨關節等問題，則是可以從事較輕度到中度的運動，如有，應請教醫師後再運動。如果當天你覺得不舒服，則不要勉強下水，以免發生危險。

(二) 運動中

1. 準備運動

游泳前的準備操，主要要做靜態的身體各關節的伸展運動，運動量夠可以減少抽筋等不良情況發生。

2. 主要活動

在正式下水游泳時，建議老人背向游泳池，緩慢下水，讓身體慢慢的適應水溫，最好不要跳水，剛開始也要慢慢的游動一段距離後再加速到個人體能的百

分之70-80之間，個人感覺上游的很順，游到稍微有點累即可。一般游三十分鐘以上即可。

在游姿方面，自由式以滑臂為主，蛙式以腳為主，建議兩種泳姿交替游，以達身體平均發展。

(三)結束運動後

主項游完之後，再做緩和運動，盡量使身體放鬆，以使身體早點復原。

六、有關冬泳

在台灣入冬之後之游泳活動稱為附泳，水溫約在18度C以下，在大陸5度C以下才算冬泳，冬天的鍛鍊，對身體有很大的幫助，但並非人人都適合冬泳，老年人應該最好在醫師的允許之下才冬泳，以免發生意外。要冬泳最好夏天開始游，這樣到冬天也較能適應，不能冬泳者，若能做冷水浴對身體也會有很好的效果，增加身體的免疫力。

七、游泳以外的各種水中運動

水中有氧、水中走路、水中足步及水中瑜珈等水中游泳是用水中的浮力與阻力作各種動作以達到比陸地上更好的運動效果，換言之，不會游泳的人也能做，這項運動在國外十分流行，值得大家一試，唯水深在120公分以下為宜。

八、結論

近年來，許多的研究報告指出，從事適度的休閒運動可以使身心保持健康，增加生活的品質，並且延年益壽，增加良好的人際關係，而預防慢性疾病最有效的有氧運動如：步行、慢跑、騎腳踏車、游泳、有氧舞蹈及太極拳，而其中又以《游泳》一項最適合老年人，且也是最沒有運動傷害。

而熱人從事游泳運動時，若能參照本文所介紹的各種基本認知與觀念，身體力行，深信游泳一定會帶給你，健康長壽與愉快的生活。

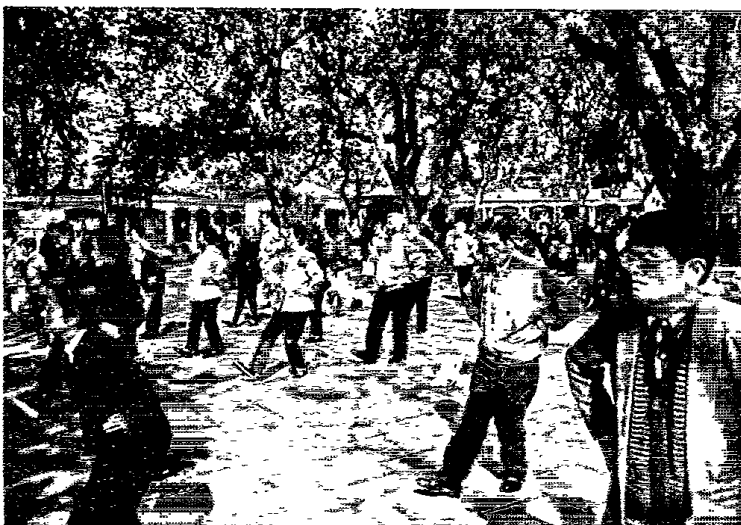
附註：如欲參加各地游泳協會電話，請電：
(02)22017755，中華泳協成人游泳委員會。



八十八高齡李風兆夫婦參加墾丁海泳三千公尺



墾丁海泳活動大部份中老年人參加



上海老人晨間運動一景



美國一百歲老人Tome Line
來臺參加成人游泳表演賽