



科技体育成为老年人健康的幸福密码

适老化器材提升健身幸福指数

本报记者 顾 宁

为方便老年人科学健身,结合其健身习惯和特点,全国多地均对各类体育器材设施进行适老化改造,大大提升了老年人参与健身的幸福指数。

在重庆,双凤桥街道龙凤花园小区,老人们喜欢在树荫下聊天、下象棋,改造后,该小区围绕树池增加了9组休闲座椅、3处廊架,增设了10组健身器材、5处乒乓球台,同时对中庭位置的树木进行了修剪,安装了照明系统,改善了地面铺装,呈现一派生机盎然的景象。

“龙凤花园现在好耍多了”“改造过三次了,这是我们最满意的一次”“连地面都是彩色的,看起来很舒服”“比我们预期的要好太多了,加了乒乓球台,以后可以约上老朋友们一起,多来这里锻炼身体”……看到改造后的健身场地,社区老人表示现在也有了属于自己的健身“小天地”。

在江苏无锡,滨湖区隐秀苑社区进行了适老化改造,银发“养老”变“享老”。在改造中,提高了户外照明的亮度,尽量减少

光线暗角的出现。同时完成了45个楼道扶手、座椅、入户无障碍设施改造,塑胶步道改造,公共设施周边安装报警系统等。利用小区边角用地添置健身器材,结合老年人练拳操场、乒乓球场、绿化等户外场地和休息区共同设置。在景观空间改造过程中,也依据老年人的综合需求,积极完善景观绿化,突出景观空间的差异性。今年63岁的社区居民高登说:“现在晚上出去锻炼身体再也不用带手电了,因为健身路径上加了很多照明设施,基本没有无灯路段,为我们老年人健身增添了很多便利。”

在上海虹口区,彩虹湾小区有一条330米长的健身智慧步道吸引了不少老年人前来“打卡”。在这里,老年朋友不仅能查看自己的运动数据,还能通过手机软件记录和分享每天的运动成果。今年65岁的社区居民李海英说:“健身步道智能化升级后,老年朋友站到摄像头前就能完成人脸识别,还能看到自己的运动数据,速度、心率、消耗,而且通过手机软件记录每天的运动成果,像年轻人一样有了‘电子档案’,不仅一学就会,还很实用,非常便利。”

运动小程序带来健身“大”便利

本报记者 轧学超

近年来,许多地方相继推出了各种全民健身类应用小程序,为老年人健身提供便利。这也吸引了更多老年群体参与到健身中来。

前不久,在一次全民健身活动中,由北京市社会体育管理中心打造的小程序“北京健身汇”引起了大家的关注,这是一个设有量身体育行动、安心体育行动、赛事活动报名、运动打卡、科学指导大讲堂、线上赛、健身汇直播和积分商城等功能模块,集资讯、报名、科学健身指导、赛事活动信息申报、线上比赛等于一体的综合性服务管理平台。“再也不用自己一个人健身了,现在我几乎每天都去打太极拳,老伴儿也经常跟着我一起。”北京市市民洪米祥告诉记者,他今年70岁,如何健身、怎么健身、去哪儿健身一直困扰着他,而通过“北京健身汇”不仅可以找到合适的健身场地,还能通过打卡模式和很多运动爱好者一起结伴儿,这让他有了更多选择。

在浙江,“浙里健身”服务现已接入“浙里办”政务服务平台,该服务聚焦体育领域健身需求,也为更多老年人提供了更好的健身公共服务应用。刚刚退休的杭州市民周桂说,“浙里健身”聚焦“体有所健”的运动理念,让“一站式”的公共体育服务不仅可以满足老年人户外运动、场馆健身的日常需求,还能为老年人提供体质测试预约、健身指导等专业服务,真正做到了让运动变得更加简单。

伴随移动互联网和社交网络的蓬勃发展,老年人也呈现出群体聚合的特征。Keep小程序就聚焦家庭运动场景,通过提供一站式运动解决方案,还通过不断升级内容和产品,引入直播形式等,以更好的运动体验降低运动门槛,提升用户健身体验。68岁的钱健达表示,运动对于老年人的健康至关重要,Keep小程序推出的运动挑战活动,鼓励大家健身“PK”,我和孙子都可以同场竞技,用运动蓄力成就更好的老年生活,这让我感觉健身变得更加有动力。

本报记者 李金霞

让老年人从“活得久”向“活得好”迈进,身体健康是首要,体育健身是重要手段之一。目前已经有多地开启了健康养老的探索,一个个符合老年人身体特点的健身场所拔地而起,结合了科技手段,打造适用于老年人的智慧健身之家。

2021年,首批“长者运动健康之家”在上海徐汇区康健街道揭牌。之后青浦区、杨浦区、奉贤区、静安区、大桥街道、金汇镇、浦仓路等纷纷进驻了“长者运动健康之家”,为周边的老年人带来了专属健身服务。截至2022年底,上海累计建成“长者运动健康之家”94家,累计服务超过150万人次。

“长者运动健康之家”设置了体质监测区、有氧锻炼区、等速肌力锻炼区、微循环促进区、柔韧拉伸区、综合干预区和休闲交流区,并配备专人予以健身指导。有别于传统健身场所,这里配置了适老化健康促进设备,有专业老年人跑步机、

打造老年人专属智慧健身之家

心肺有氧多功能训练机、全身协调训练机等,具备健身、社交双重功能,备受老年人青睐。“长者运动健康之家”不仅能提供基础的健康锻炼,还可提供运动方案的制定、慢性病干预等服务。

福建泉州也在积极建设“智慧健康小屋”,为老年人在“家门口”提供健康服务。“智慧健康小屋”是建设在居民身边的健康服务站,配备智慧健康管理设备,可以为老人提供身高、体重、BMI、血压、血糖、血脂、心电图、中医体质等项目的测试,并进行健康评估和健康宣传指导。

小屋集休闲娱乐、健康养生、监测建档、安全防护、政策宣传等功能于一体,为周边老年人提供了一个便捷的智慧养老公共服务场所,同时为居民提供健康体检、健康管理报告等服务,实施精

准化疾病筛查和综合化疾病防治指导,提供日常健康体检服务。今年泉州市计划建设14个“智慧健康小屋”,推进医养深度融合,多渠道满足老年人自我健康检测和获得健康指导的要求。

宁波东柳街道锦苑社区有个800平方米的智慧运动健康中心,这里实现了老中青少和残障人士全覆盖。走进智慧运动健康中心,一楼就是适用于老年人的健身房,全部健身器材都是针对适老化要求研发,并为老年人提供健康检测、科学指导、器械锻炼、运动方案制定及专人健身指导等“一站式”运动康养专业服务。为确保老年人运动安全,每次运动前,工作人员都会为他们量血压,并佩戴心率手环,实时监测运动心率,子女还可以通过微信亲情账页,实时了解老人运动状态。

数字赋能公共健身场所

本报记者 王子纯

近年来,各地陆续建设了智慧体育公园、社区多功能健身场所等,帮助老年人科学运动健身。

今年8月,新疆首个智慧体育运动广场在乌鲁木齐天山公园亮相,园区内2公里长的智能生态健身步道吸引了一大批运动爱好者前来打卡体验。在步道起点处,市民在智慧大屏上点击确认后,无需佩戴任何设备即可体验智慧步道系统,系统自动记录运动时间并统计运动数据。

沿着步道前行,来到智慧体育运动广场。在这里,地面通铺彩色的悬浮式地板,篮球场、乒乓球桌、羽毛球场、轨道棋、智慧体育锻炼屏,各类健身器材一应俱全。在运动广场的室外智能健身房区,市民李伟体验了自发电健身车。他将手机放在健身车控制面板的充电区域,蹬起脚踏板的瞬间,手机开始无线充电,控制面板的屏幕上实时显示着运动成绩。

运动健身变得“智慧”起来,可满足群众多元化健身需求,进一步提高大家参与体育锻炼的积极性。园区内,家住附近的张雅媛老人正在尝试使用这些智能设施,她说:“操作起来十分简单方便,通过数据分析,更方便了解自己的身体状况。”

与便捷的智慧体育运动广场一样,在浙江海宁

硤石街道新苑社区,首个“运动家”体养融合服务站的建成极大提高了居民的幸福感和满足感。

“滴!”居民站在人脸识别机器前,经过信息比对就可以顺利进入,健身房、日托室、各类课程等样样免费。“以前想运动要跑很远,如今就在家门口,还能和这么多伙伴一起,别提多开心了。”67岁的朱张坤笑着说,和他一样前来运动的居民络绎不绝,此外,他还对这里的颈牵按摩器情有独钟。

据了解,服务站分为室内、室外两个场地,通过整合原有居家养老服务中心的资源,为辖区居民提供运动康复训练、健康科普和休闲互动、居家养老等“一站式”服务。其中,室内运动场地面积约100平方米,设置了有氧锻炼、力量训练、康复律动等功能区域,配备20多套器材。同时,服务站还专门配备了适老化健身、康复器材,让老年人在合适的器材上开展健身运动,大大提升了老年人运动的安全性与有效性。

值得一提的是,服务站以“互联网+体育服务”模式运行,具有智能管理、数据采集、综合分析等功能,每日运动量一查便知,有利于对老年人体质实时监测。



体卫融合开启乐享健康新模式

本报记者 冯 蕾

山东日照市体育医院,恰逢周末,前来进行运动康复、健身的市民络绎不绝。李志今年68岁,正在与健康顾问共同制订“运动处方”,在专业运动顾问的指导下按“方”运动。

“一年前我做了心脏搭桥手术。现在通过科学合理的运动,已经从一名不敢动、生怕动的心脏病患者变成了一名‘运动达人’,心肺功能得到了很大提高。”李志说。

医院的健康顾问介绍说:“我们以临床医学检查和运动医学检查结果为依据,应用国民体质健康监测大数据平台,开展运动风险评估,建立运动处方库,规避运动风险的发生,实现最有效的科学运动,让慢病患者完成‘从0到1’的健康转变,真正成为体卫融合的受益者。”

日照市体育医院已建立了完善的科学健身、运动康复、慢病防治的体卫融合健康管理服务体系,从标准化的健康评估开始,根据评估结果分别由各专业健康管理师开具个人专属的运动干预处方、营养干预处方、中医干预处方,以生活方式干预管理为重点,为健康、亚健康 and 慢性病人提供中西医结合的健康管理理念、技术和服务产品。截至目前,该院共为7185人次开具“运动处方”和提供科学健身指导服务,实现了健康、康复和体育之间的相互融合、优势互补。

近年来,南京作为江苏省体卫融合体系化建设运动促进健康试点市,已逐渐构建覆盖城乡、功能完善的省、市、区、街、村五级体卫融合服务机构。

南京岱山社区医院运动促进健康站就是街道体卫融合服务机构的代表。占地面积1300平方米,健康站分为体质和健康评估指导区、体质与健康

检测区、运动健康服务区、运动康复理疗区等功能区域,配有身高、体重、握力、肺活量等体质检测设备,人体成分、血压、血糖、脉氧等健康检测设备,抑郁、焦虑、压力、睡眠等问卷评估设备,以及功能齐全的运动康复理疗设备。

“家门口医院成了我的健身房,除了方便健身,更重要的是能在这里结识很多一同锻炼的朋友,大家互相督促、互相鼓励,慢慢也就坚持下来了。”65岁的朱先生曾患有脑梗,一度无法正常行走,在社区医院运动促健康站治疗一年多后,已逐渐能够日常行走。为了进一步激发大家锻炼的热情,运动促进健康站还开发了打卡排名系统,每天两次风雨无阻打卡锻炼的朱先生排名一直高居榜首。运动站有医护人员对患者进行充分评估研判,给出运动处方,可以严格按照处方,在监控仪器和医护人员的共同监督下完成运动。

