

LIVE STRONGER  
FOR LONGER

PREVENT FALLS & FRACTURES



# 爱护 您的 髌关节

如果您年过65岁,并希望  
活得更强更长,请来参加  
增强体力与平衡锻炼班。

[WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ](http://WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ)



Te Kaporeihana Āwhina Hunga Whara





# 我有跌倒 的风险吗？

除非您已因为跌倒而受伤，  
否则'避免'跌倒可能不是您  
心目中的第一要务。

跌倒不应该是正常衰老过程的  
必然部分，但我们需要面对现实。  
随着年龄的增长，有关身体平衡能力  
下降，体力不支或活动能力递减的一些  
潜在状况或问题会增加跌倒的风险。

---

**在年过65岁的人群中，每年  
就有三分之一的人会跌倒。  
对于年过80岁的人而言，跌倒的  
可能性会增至每两人中就有会一人。**

---

尽管如此，许多跌倒是可以预防的，  
我们希望帮助您拥有稳健的步伐，  
过上自己想过的生活。



**社区  
小组  
增强体力  
与平衡  
锻炼班**

# 新西兰人降低 跌倒风险的 日常方法之一 就是参加专门 为他们量身定制 的锻炼班。

临床研究证明, 当人们通过锻炼身体以增强腿部和关键部位的能力时, 平衡功能也随之而得到改善, 跌倒的风险会降低近三分之一。

社区小组的增强体力与平衡锻炼班将有助于参加者增强体能和改善平衡, 帮助他们活得更强更长。

## **锻炼班有哪些内容?**

社区开发的增强体力与平衡锻炼班将基于所在社区的需求。

有些社区可能会喜欢随乐起舞, 有些社区可能会喜欢在一个安静的环境锻炼, 还有些社区可能希望以多种形式或语言开班, 以满足社区成员需求。

## 锻炼班包括哪些锻炼?

锻炼班会因参加者的不同需求而有所差异。

锻炼时呼吸也许会有点吃力,但不会包括跑步,蹦跳或举重之类的活动。

## 谁可以参加?

所有年过65岁且有跌倒风险或曾经跌倒的新西兰人都应该尝试参加。

## 如何找到一个锻炼班?

每个地区都有可以参加的锻炼班。您可以通过咨询您的保健专业人士,也可以留意锻炼班海报广告或询问所在社区中的人。



---

### 增强关键部位的机能

‘关键部位’是由身体中部的肌肉组成:腹部、后腰和两侧。这些部位的所有肌肉有助于整个身体的稳定,赋予您必要的平衡力和持久的体力。

---

## 加入您就近的锻炼班

请访问网站 [www.livestronger.org.nz](http://www.livestronger.org.nz)  
在 ‘Find a strength and balance class’  
(查找增强体力与平衡锻炼班)下  
查找在您附近的锻炼班。  
您不仅会结识新朋友, 变得更健康,  
同时也找会玩得很开心。

## 如何知道自己是否有跌倒的‘风险’?

如果您在过去一年内曾经发生滑到,  
绊倒或跌倒, 不借助双手无法从椅子上  
站起来, 或者因为怕失去平衡不敢参加  
各种活动, 那么您可能有跌倒的风险。

如果您无法确定, 请咨询您的医生或  
保健专业人士。

## 跌倒和脑震荡

如果您或您的亲人曾经跌倒,  
您需要请医生检查是否有脑震荡,  
这一点非常重要。

脑震荡是一种脑损伤, 您无需撞到脑部  
或甚至没有丧失意识也可出现脑损伤。  
关于脑震荡, 请记住脑震荡的2个R:

- **Recognise**

(识别) 脑震荡的体征和症状

- **Refer**

(咨询) 医生并接受评估。

有关更多信息, 请访问网站:

[www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion](http://www.livestronger.org.nz/home/i-am-over-65/concussion)







# 选择具有 ‘打勾’ 认证标记的 锻炼班

只有符合我们九项评估标准的社区小组增强体力与平衡锻炼班或居家增强体力与平衡计划才有资格使用我们的质量标记。选择锻炼班时，如果有我们的认证标记，则说明其符合国家公认的标准。

由新西兰国家技术顾问咨询组，为针对这些长者的社区和居家增强体力与平衡计划制订了这些标准。这些标准有研究和实践证据支持，可应要求提供这些研究和证据详情。



# 享受您的 独立生活

如果您热爱独立, 请与 ACC 联系,  
索取一份《享受独立生活》宣传册或  
访问网站: [www.livestronger.org.nz](http://www.livestronger.org.nz)

网站和宣传册介绍了避免绊倒、  
滑到和跌倒的各种提示, 还包括  
一个防止居家跌倒全面的逐步指南。  
虽然提供的建议大多是老生常谈,  
但对于许多曾用一生的时间来  
照顾他人(也许仍然会这样做)的人来说,  
'享受独立生活'是一个温馨提示,  
提醒您要好好照顾自己。

[WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ](http://WWW.LIVESTRONGER.ORG.NZ)

---

---

---

**LIVE STRONGER  
FOR LONGER**

PREVENT FALLS & FRACTURES