

加拿大65歲或以上成人

24小時活動指引：

體能活動、久坐行為及睡眠之全面指引

序言

本文件擬供政策制定者、醫療專業人員及研究人員使用，對有興趣的公眾亦可能有所裨益。

這些24小時活動指引適用於65歲或以上成人，不論性別、文化背景或社會經濟地位，但可能不適用於患有殘障或疾病的65歲或以上成人；此類人士應考慮查看*Get Active Questionnaire*、針對殘障／患病人士的建議，或諮詢醫療專業人員尋求指導。

65歲或以上的成人應在全年內，在各種環境（如在家裡／辦公室／社區；室內／室外；陸地／水上）及情境（如休閒、交通、上班、家居）下進行各種體能活動（負重／不負重、體育及康樂活動）。65歲或以上的成人應限制長時間久坐行為，並培養健康睡眠習慣（有助良好睡眠的習慣、行為及環境）。

遵循24小時活動指引可帶來以下健康益處：

- 降低死亡風險、心血管疾病、高血壓、第二型糖尿病、多種癌症、焦慮症、抑鬱症、癡呆症、增重、不良血脂狀況、跌倒及跌倒相關損傷的發生率；及
- 改善骨骼健康、認知能力、生活質量及身體機能。

遵循這些指引的益處遠遠大於潛在傷害。遵循這些指引可能會不時遇到困難；但只要朝向任何指引目標努力，便會有所成效。

這些24小時活動指引是以現有最佳證據、專家共識、利益相關者的意見為依據撰寫，並經考量價值觀與偏好、適用性、可行性及公平性。詞彙表及有關指引的更多詳情、背景研究、其詮釋、有關如何實現目標的指引及進一步研究和監督建議載列於 <https://csep.ca/guidelines>。

出於健康，65歲或以上的成人應每天進行體能活動，盡量減少久坐行為及做到充足睡眠

健康24小時包括：

體能活動

進行各種類型及強度的體能活動，包括



- 中度至劇烈有氧 體能活動，每週累計至少150分鐘
- 至少每週兩次 用到主肌群的 肌肉強化運動
- 訓練平衡的 體能活動



- 數小時輕度體能活動活動，包括站立

睡眠



定期保持保持規律的7至8小時 高質量睡眠，養成固定入睡及起床時間。

久坐行為



久坐時間限制在8小時以內，包括：

- 娛樂性屏幕時間不超過3小時
- 盡可能頻繁中斷 長時間久坐久坐狀態



以增加體能活動代替久坐，將輕度體能活動變為中度至劇烈體能活動，同時保持充足睡眠，可帶來更加健康的身體。



只要朝向任何指引目標努力，便會有所成效。