

「日本方塊踏步運動」先導計劃的工作成效 (樂活老齡計劃)

智障人士在單位內跌倒是常見的意外之一，跌倒後有機會影響他們的日常生活（例如骨折、減低活動能力、參與活動的自信）、甚至死亡。對於步入老齡、機能退化或肢體殘障的服務使用者，更是高危一族。物理治療師在長沙灣成人訓練中心引入「方塊踏步運動」——由日本學者於 2006 年設計，對於長者的生理、心理、社交及認知方面都有正面影響。今次先導計劃集中嘗試身體平衡力能否獲得改善，長遠減低跌倒的風險。

此計劃於 2018 年 8 月至 11 月期間的 12 個星期進行，訓練密度為每星期 5 天，每天 30 分鐘。起初有 28 人參加，最後有 20 人能夠完成訓練。六成半服務使用者的年齡達 40 歲或以上，平均年齡為 46.2 歲。八成服務使用者屬於中度智障。

本活動採用了緹氏平衡評估工具 (Tinetti Balance Assessment Tool) 來了解服務使用者的平衡力，透過成對樣本 t 檢定 (Paired Sample t-test) 的分析顯示，服務使用者的平衡力獲得顯著改善 ($p < 0.001$)。當中有一半服務使用者在介入後獲得滿分。

此運動設有不同等級的訓練階段，在 20 名服務使用者當中，超過一半能夠晉升至較為高階的訓練。

平衡力對於每位會步行的人士來說，都是既基本又重要的技能，對於智障人士亦然，能夠步行、保持平衡、及防止跌倒都是維持生活質素的基本要素。今次先導計劃初步顯示有助服務使用者提升平衡力，而本會其他單位若有合適服務使用者，會嘗試推行。