



今天
多云有雷阵雨
偏南风3-4级
29-35℃

明天
多云有雷阵雨
西南风3-4级
29-33℃

今日 1 叠 8 版
总期数第 8816 期

今日空气质量 上午：优
下午：良

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2023年8月21日 星期一 农历七月初六

让爷叔阿姨 “动”有所乐

上海加快建立老年人运动健康新模式

晨报讯 市体育局介绍,近期,上海市体育局、上海体育大学上海运动与健康产业协同创新中心共同完成《2022年上海市长者运动健康之家发展报告》。研究结果显示,在本市体育、民政部门和各区、街镇的努力下,截至2022年底累计建成长者运动健康之家94家。长者运动健康服务内容不断丰富,服务质量不断提高,运动促进健康效果不断显现。长者运动健康之家入选工业和信息化部、国家体育总局联合发布的2022年度智能体育典型案例。

据统计,全市长者运动健康之家项目以嵌入社区公共服务场所为主,包括社区养老、体育等公共空间。其中,建在养老公共空间(如社区综合为老服务中心)有37家,占比39.36%;建在体育公共空间(如社区市民健身中心、文体活动中心等)有21家,占比22.34%。

长者运动健康之家提供的服务内容包括基础健康检测、体质检测、健康档案建档、科学健身指导、适老化器材锻炼、慢性病运动干预、团操团课、健康讲座和休闲社交等服务。截至2022年底,长者运动健康之家共为前来锻炼的老年人建立9712份运动健康档案。

调研结果显示,长者运动健康之家主要覆盖1公里范围内的老年人,是15分钟社区生活圈的组成部分。到长者运动健康之家锻炼的老年人有88.22%居住在1公里范围内。

从锻炼动机来看,到长者运动健康之家锻炼的老年人以增强身

体素质、预防疾病、改善慢性病、社交娱乐等为主要目的。以增强身体素质为目的的最多,占比90.02%;以预防疾病、改善慢性疾病、社交娱乐为目的的分别占比60.08%、53.69%、41.92%。

研究显示,在长者运动健康之家锻炼的老年人运动效果显著。95%的老年人养成了运动前和运动后量测血压、心率的习惯,通过一段时间的运动健身,在精神状态、睡眠、血压、便秘、关节疼痛、血糖等各方面均有不同程度的改善。79.84%的老年人认为通过长期参与体育活动,精神状态得到显著改善;55.69%的老年人认为参与体育活动后的睡眠质量提高;44.91%的老年人血压得到改善,32.53%的老年人便秘问题得到改善,32.14%的老年人通过规律运动缓解颈肩腰腿痛,22.55%的老年人血糖得到改善,20.56%的老年人体重下降、肌力水平提升,体型得到改善,还有16.97%的老年人记忆力得到改善。此外,通过跟踪分析2022年到长者运动健康之家锻炼的一些老年人前后医保支出情况发现,2097位老年人共节省414万元医保支出。

下一步,相关部门将按照本市新一轮民心工程安排,推进落实全民健身公共资源拓展工程三年行动计划,优化长者运动健康之家布局,加快建设与社区生活空间相互融合的长者运动健康之家,强化长者运动健康之家建设和运营服务保障,增加运动健康服务供给,更好满足老年人需求。



制图/潘文健