

虹桥推出首个老年人专属健身房 月卡99元

近日,长宁区首家长者运动健康之家——虹桥街道“心乐空间”长者运动健康之家开业了。在这个“老人专属健身房”里,所有的器材均为老人定制的适老化器材,办卡一个月为99元。

虹桥街道“心乐空间”长者运动健康之家位于中山西路1030弄4号(虹一小区内),总建筑面积约为100平方米,内设健康指导、体质检测、有氧心肺、微循环促进、等速肌力等5个功能区域,为老年人提供慢病运动干预、科学指导、器械锻炼、健康体检、营养膳食等近10项运动健康促进服务,是街道社区综合为老服务的重要组成部分。

老人的专属健身房 一月只要99元

走进长者运动健康之家,专为老年人量身定制的适老化健身器材整齐地排列着,老人或轻松躺在垂直律动沙发上接受被动训练,或不紧不慢地跟着器材匀速地做肌力锻炼,或动感十足地在跑步机上跑步……

对于街道的这一“民心工程”,老年居民心里乐开了花。“健身房不是年轻人的标配,我们老年人也非常需要。”在跑步机上锻炼得汗流浹背的王阿姨说,“老人上了年纪,身体本来就容易出现毛病,所以要更注重锻炼保养。不过健身房的价格高昂,一个月动辄上千元,但这里只需99元,平均每天只要2-3元钱,非常实惠。”

虹桥街道办事处副主任赵厚曾表示,街道在前期的调研和座谈会上了解到,社区老人特别渴望拥有自己专属的“运动健身房”。于是,街道围绕老人的实际需求,和第三

方专业机构尚体合作,将“健身房”嵌入到居民家门口,打造了上海第一家“长者运动健康之家”,让社区老人也能享受到专业的健身服务,也积极对接了上海“十四五”规划中提出的“通过运动预防和改善老人慢性病发生和发展”的要求。

据悉,自2月下旬试运营以来,长者运动健康之家已累计服务530人次。



智能化管理 让老人健身更加安全

“冯阿姨,冯阿姨,您先停一下,不能骑得这么快。”工作人员快速跑到了冯淑云阿姨身边,立刻叫停了正在全力蹬着全身协调训练机的她。原来,在进门的健康监控屏幕上,冯阿姨此刻即时心率值与极限心率占比已达91%,个人信息栏也由正常的灰色变为绿色,继而转成突兀的红色。

冯阿姨身体监测出的细微变化,来源于手腕上佩戴的智能手环。

这也是长者运动之家与普通健身房的不同之处,即通过人脸识别、心率臂带等智能设备,对运动的老人进行实时大数据监测,实现了智能化管理。

“我们根据街道提出的智能化设备要方便、好用、老百姓愿意用的要求,研发了这款智能手环,老人只需戴在手上,便可显示心率、燃烧的卡路里、运动过程的安全系数等数

据。如果老人即时心率值与极限心率占比在71%-83%之间,监测屏上便会变成绿色,如果再升高,就会变成红色,也就意味着老人的运动已超出身体负荷,我们的工作人员会第一时间上前制止,并提出科学的运动指导。”长者运动健康之家运营管理方、尚体负责人王杰说。

不仅如此,为了防止老人在运动过程中发生危险,跑步机上设置了两处智能化紧急装置。跑步机左侧的紧急按钮格外醒目,当老人感觉跑步速度过快,身体难以承受,便可按动按钮,紧急“叫停”跑步机;

此外,便是一根智能连接线,一头系在老人衣服上,一头吸附在跑步机上,如果老人一旦跌倒,设备便从跑步机上脱落,跑步机便会即刻停止,时刻保障老人人身安全。

人性化服务 让老人健身更有温度

作为长宁区首个体养、医养、康养“三养”融合的老年健身房示范

式,在长者运动健康之家试运营的第一天就迎来了改变。“这里的运动器材很多都是智能化的,使用起来有点难度,不过有专业的指导老师在一旁,指导我们应该做什么运动、如何运动、如何使用设备,让我觉得很安全、很踏实。”

据悉,老人第一次来长者运动之家时,需要在“AI智能体测一体机”上完成身高、体重、握力、肺活



点,长者运动健康之家围绕“精度+温度”,在推动适应老年人需求的智能化服务的同时,加入专业的人工服务,让智能设备带来的运动健身变得更有温度。

尔冬萍阿姨今年78岁,三年前,由于一次意外,尔阿姨的右腿受了重伤,只能依靠拐杖行走。自此,除了买菜,她便很少出门,“我的邻居们都劝我,让我多出来运动运动,否则腿就要废掉了。我也想的,但是害怕自己一个人出去散步,万一摔倒了也很麻烦的。”

然而尔阿姨一成不变的生活模

量、静态平衡能力、身体柔软度等8项体能检测,形成自己的在线健康档案,再由专业的“教练”针对老人身体情况及服务需求制定运动计划,并根据日常运动效果进行动态调整,有效帮助老年人缓解功能退化和慢性疾病。

除了引入“社区健康师”,街道同时整合“医者仁心荟”医疗服务资源,由专业医疗机构服务人员定期在现场指导长者“怎么吃”、“怎么练”、“怎么防”、“怎么调”,倡导健康生活理念。

(上海长宁)

“1+8”服务送健康进楼宇 解决白领“就医难”

□记者 陈毓磊

每年最令“打工人”心有余悸的可能不是年终总结,而是体检报告。据《2019上海白领健康指数报告》的数据显示,过去五年间白领体检异常率持续攀升——从2014年的94.60%上升至2018年的98.75%。

日前,上海召开为民办实事项目“建立100个园区(楼宇)健康服务点”推进动员会,会议透露,上海要创建100个园区(楼宇)职工“健康服务点”,让职工就近就可便享有疾病预防、健康自检自评、健康教育、健康指导等服务。而首批挂牌的上海市园区(楼宇)健康服务点,有一处就在虹桥。

送健康进楼宇 虹桥白领不再“看病难”

3月17日中午十二点,虹桥街道东银中心里,白领们纷纷涌向一楼大堂,街道总工会在这里举办“家庭医生进楼宇送健康”专场活动。来自虹桥街道社区卫生服务中心和辖区医疗机构的6名医生坐诊,帮助东银中心及周边楼宇的白领了解健康问题。

义诊正值午休时间,大堂里白领络绎不绝。医务人员免费为白领测量血压、解读体检报告,认真地为前



来咨询的白领们诊脉,详细地询问了他们的身体状况,耐心细致地分析病情,并针对性地提出了多方面的详细建议。

“医生您好,我近来有些头痛,请问……”白领任先生趁着午休时间,向全科医生进行问诊。“引起头痛的原因有多种……您可以去医院,挂一个神经外科的号看一下。”虹桥街道社区卫生服务中心医生周宇耐心地任先生答疑解惑。

“之前去医院看病,不仅要专门请假,在医院里挂号排队也得花上不少时间。现在在办公楼里就能看医生,特别方便!”任先生对当天的义诊活动赞不绝口。楼宇里就能看医生,这都得益于虹桥街道



总工会积极推进“健康工享站”项目落地。

3种运行模式 让职工就近享受健康福利

虹桥街道辖区产业集聚、商务氛围浓郁,汇集了大量的公司员工。不少白领反映,因加班熬夜、缺乏锻炼、不合理膳食等原因,长期透支着健康。

街道总工会负责人介绍:“为了助力优化辖区营商环境,加强功能社区建设,营造健康从业环境,增强职业健康意识,我们以不同层次的各项健康服务需求为导向,打造针对职业人群的优质医疗服务品牌。”

长宁区通过探索“驻点式”、“体验式”、“巡诊式”3种工享站运行模式,把全科问诊、专科检查、中医咨询、中医疗疗、健康管理、代配药等各种医疗服务通过整合式服务或活动送到广大楼宇职工身边。虹桥街道积极落实,“家庭医生进楼宇送健康”东银中心专场活动就是一种“体验式”健康工享站医疗服务模式。

类似的探索,2020年起就在虹桥街道部分楼宇开展实施。去年,由长宁区总工会携手虹桥街道总工会共同打造的全市首家楼宇驻点式“Health工享站”落地世贸商城。预约就诊、体检报告解读、中医疗疗、药品代配等医疗健康服务,白领们不出楼宇,就能“一站式”拥有。

优化营商环境 打造“1+8”医疗服务网络

目前,虹桥街道总工会已经在辖区楼宇形成“1+8”医疗服务网络,为广大职工提供优质、便捷的医疗健康服务,缓解职工看病难的现实问题,打通企业职工健康服务的“最后一公里”,助力辖区良好营商环境。

“1”即建立“驻点式”工享站。由企业楼宇为“驻点式”工享站免费的医疗场地,并对配套的用水用电和医废处置设施安装给予协助。“8”即在东银中心、协泰中心、国贸中心、华闻国际、太阳广场、文广大厦、荣广大厦、新虹桥大厦建立8个开展“体验式”、“巡诊式”的楼宇工享站。楼宇工享站将在楼宇物业管理单位的配合下,运用楼宇大堂空间、大型会议室作为医疗服务的运作场地。

“1+8”医疗服务网络以“驻点式”工享站为核心,以点带面,拓展工享站辐射效应。

2021年,虹桥街道计划开展16场“体验式”和16场“巡诊式”楼宇医疗服务活动,平均每季度在8个楼宇实施4场“体验式”和4场“巡诊式”职工医疗服务,不断提高服务频率,积极拓展服务群体。