

# 銀髮族防跌保健康

整理／公關部  
示範／陳孟權

資料來源／國民健康署  
攝影／陳建宏

## 跌

倒引起的身體傷害，重則骨折或頭部外傷，會增加罹病率和死亡率，有些長輩因有跌倒經驗而害怕再跌倒，因此自我限制行動，導致功能和活動能力逐漸喪失。長者防跌可從生活小細節做起，規律運動，定期進行加強下肢肌力、身體柔軟度和平衡的運動，都可以達到預防效果。

## 保骨防跌五撇步

1. 二〇歲以前，是養成與儲存「骨本」的黃金時期，要養成良好的生活

習慣，多運動、不抽菸、不喝酒，同時避免長期過量飲用咖啡、可樂及濃茶等含咖啡因的飲料，藉此強化骨骼，儲存「骨本」。

2. 中年時期，尤其是停經後的婦女，應多攝取含鈣豐富的食物，如：魚、蝦、牛奶、豆類製品及綠色蔬菜，少吃過甜食物，並控制高鹽及高蛋白質食物的攝取，必要時，可遵從醫師建議補充鈣質。

3. 養成固定運動的習慣，適度曬太陽可幫助體內維生素D形成，促

進鈣質吸收。中老年後，以健走、散步、慢跑、騎腳踏車等規律而適度的運動較為合適。

4. 中老年人，屬於骨質疏鬆高危族群，如經醫師診斷為骨質疏鬆症，切勿驚慌，亦勿胡亂購買服用坊間來路不明的成藥，應積極與醫師配合治療，確保骨骼健康。

5. 塑造安全居家環境，加強室內照明、樓梯設置扶手、浴室廚房地板注意防滑等，避免跌倒造成骨折傷害。



## 防跌運動常常做

### 肢體柔軟度訓練



1. 雙肩旋轉：雙肩往前或往後旋轉，各重覆十次。

2. 腳踝運動：腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止十秒後再放下，重覆十次。

### 肌力訓練



1. 坐姿抬腳：坐在椅子上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持十秒，重覆十次。

2. 坐姿踏步：坐在椅上，做踏步動作，重覆十次。

### 平衡訓練



1. 手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重覆十次。

2. 長約二公尺距離，每天來回走三趟。