

銀髮健康美 愈動愈有力

國內六五歲以上長者人口數已達三二八萬，佔總人口數十三·五%，世界衛生組織建議六五歲以上銀髮族每週應累計至少一五〇分鐘中等費力運動，並建議每週進行三次促進平衡及防跌之運動。

整理／公關部 資料來源／國民健康署

教育部體育署二〇一六年運動現況調查結果顯示六五～六九歲

及七〇歲以上長者規律運動比率各為六二·三%及五六·二%，尚有近四成長者未規律運動；國民健康署二〇一三年「國民健康訪問調查」結果顯示六五歲以上老人，逾八成罹患一種以上慢性病，每六位就有一位在過去一年曾發生跌傷。此外，研究顯示老人肌力對維持日常生活機能及生活品質至為重要，對於亞健康及衰弱長者，建議應增加日常性活動及減少靜態時間，並優先著重輕度的肌力強化活動。

「動動」增強「肌」能

國民健康署結合地方政府衛生局辦理具實證基礎之「動動健康班」，提供五招運動，讓長者於日常生活及社區可隨時運用，每週進行三次肌力及

平衡訓練，每個動作重複十次，可強化長者上下肢肌力、預防跌倒，共享運動樂趣及交流。

第一招 扶椅背墊腳尖、腳跟站立

於站姿下扶著椅背，站穩後，雙腳跟提起，停留一至二秒。此動作可訓練小腿部分肌群，站立、步行、跳躍、與平衡控制等都需要，可減少跌倒風險。

第二招 蹲馬步

雙腳打開與肩同寬，身體微向前，做蹲馬步的動作。反覆「坐到站」及「站到坐」的動作，可訓練到股四頭肌的向心與離心收縮，以強化膝關節及下肢肌力，此動作可增強長者下肢整體功能，增加行走距離，減少跌倒風險，重複做十次。

第三招 拔劍

此動作需運用彈力帶，以坐姿方式進行；進行動作時，右手抓住彈力帶



壓在大腿下，左手將彈力帶一端拉住，並往左斜上方拉，重複十次再換手進行。本動作可以強化手臂肌肉，維持日常生活高處取物功能。

第四招 二頭肌彎舉

此動作需運用彈力球，以坐姿方式進行；進行動作時，軀幹固定，上臂貼緊軀幹，將球夾在前臂和上臂間，手肘彎曲，用力擠壓。左右手輪流做，各重複十次。這個動作不僅可以訓練手臂肌肉，更有助於日常生活買菜、提重物等功能。

第五招 雙腿內側夾球抬雙腳

採坐姿方式進行，雙腳屈膝呈九〇度，將彈力球夾在二邊膝蓋中間，身體坐直，使用腹部力量將兩隻腳同時抬起，可以訓練腹部核心肌群，改善姿勢體態。