

健康久久
銀髮族健康體能



操作說明

全文PDF下載



1



台灣在1993年時，已達到WHO高齡化國家之標準。隨著老年人口比例仍不斷攀升，銀髮族的健康與生活品質也逐漸備受重視。考量老年人日常生活中的身體活動現況與體能上的個別差異，有效地協助老年人參與身體活動，**培養健康體適能，以達到促進健康及體能的目的。**

健康體適能效益

- 1 可以降低罹患慢性病的機率。
- 2 協助控制現代文明病的功能。
- 3 改善身體機能與維持獨立自理之生活。



改變生活型態

- 動手種花
- 出門採購
- 坐姿起立
- 每天規律做健康操



維持健康體適能 五大要素不能少

心肺耐力

是個人的心臟、肺臟、血管與組織細胞有氧能力的指標。

- 好處
1. 不易感到疲倦。
 2. 運動持續久。
 3. 預防心血管疾病及肥胖。

建議 快走、散步、參加元極舞、土風舞。



肌肉適能

維持良好的肌肉適能可避免身體酸痛及保持日常生活的基本機能。

好處 預防骨質疏鬆和骨折問題。

- 建議
1. 在椅子上緩慢的起立坐下或用彈力帶幫助伸展大腿。
 2. **每週2~3次**，一次做1~2組，一組是10~15下，不建議天天做，**中間需間隔一天。**





身體組成

指身體內脂肪所佔的百分比，即體重控制。

好處 預防代謝症候群。

建議
1. 營養和運動並重。
2. 快走、起立坐下、騎固定腳踏車。



平衡能力

指各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力。

好處 預防跌倒。

建議
1. 腳步由寬到窄的變化動作。
2. 太極拳。



柔軟度

指人體各關節所能伸展活動的最大範圍。

好處
1. 不易肌肉拉傷和腰酸背痛。
2. 幫助走路更快。
3. 在沒有協助的情況下能站更久。

建議 靜態伸展動作、柔軟體操、瑜珈。



評估體能程度的方法

評估心肺耐力

檢測方式：
每次膝蓋抬至大腿與地面平行為一步，紀錄2分鐘內完成的踏步數。



參考數據

男性	65-69歲：至少101步
	70-74歲：至少95步
	75-79歲：至少91步
女性	65-69歲：至少90步
	70-74歲：至少84步
	75-79歲：至少84步

評估上肢肌肉適能

檢測方式：
30秒內手臂完全彎舉的次數。
男性需舉3.6公斤重、女性需舉2.3公斤重。



參考數據

男性	65-69歲：至少18下
	70-74歲：至少17下
	75-79歲：至少16下
女性	65-69歲：至少15下
	70-74歲：至少14下
	75-79歲：至少14下

評估下肢肌肉適能

檢測方式：
30秒內從椅子上以坐姿起立的次數（需完全站立）。



參考數據

男性	65-69歲：至少15下
	70-74歲：至少14下
	75-79歲：至少14下
女性	65-69歲：至少14下
	70-74歲：至少13下
	75-79歲：至少12下





評估上肢柔軟度

檢測方式：

抓背，將雙手以相反方向繞到背後，計算兩手中指間的距離。



參考數據

雙手中指未碰到	負分
雙手中指相碰	0分
雙手中指重疊	正分

評估下肢柔軟度

檢測方式：

坐姿體前彎，計算前彎狀態下手指碰到腳趾的距離。



參考數據

手指未碰到腳趾	負分
手指剛好碰到腳趾頭中間點	0分
手指超過腳趾	正分

評估靜態平衡

檢測方式：

30秒內單腳站立，讓身體保持平衡不搖晃。



參考數據

超過30秒	平衡感佳
低於30秒	平衡感不佳

評估身體組成

檢測方式：

使用BMI評估身體質量組成。

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{[\text{身高(公尺)}]^2}$$



參考數據

分級	身體質量指數
體重過輕	$BMI < 18.5$
正常範圍	$18.5 \leq BMI < 24$
過重	$24 \leq BMI < 27$
輕度肥胖	$27 \leq BMI < 30$
中度肥胖	$30 \leq BMI < 35$
重度肥胖	$BMI \geq 35$

運動指導原則

一、選擇適當運動服裝

服裝以**舒適性**為主，並挑選穩定且輕盈的運動鞋。

透氣性 排除運動產生的熱氣

排汗性 選擇吸汗的棉質

舒適性 選擇較為寬鬆的T恤

穩定性 穩定足部

輕盈性 不會造成腳部負擔

二、運動前進行暖身

運動前要有**10~15分鐘**的暖身，避免造成運動傷害。





三、適情況安排循環訓練

體能較佳者可選擇數種程度不同的運動來交替進行，來減輕身體負擔。

20分鐘快走運動

快走 7分鐘

休息或伸展操 3分鐘

快走 7分鐘

休息或伸展操 3分鐘

四、簡單動作、反覆訓練

動作設計以**簡單好記**為主，也需要經常**反覆練習**，才容易熟記。

五、把運動融入日常生活

將運動變成日常生活中的一環，才有可能變成固定的習慣。例如：自己做家事、出去買菜等。

六、注意運動安全性

場地**光線要充足**，避免在太冷或太熱的情況下運動。

七、運動前後的飲食、補充水分

吃飯後，建議隔**1~2個小時**再運動。

且運動前、中、後都要補充**適量水分**，避免脫水的情況。



08

骨盆體操作法

骨盆體操就是**凱格爾運動**，主要是練習骨盆底肌收縮與放鬆，**防止尿失禁**。其作法如下：

Step 1



意念集中在會陰部想像「**憋尿**」動作

Step 2



將會陰部肌肉**用力收縮持續10秒**

Step 3



將會陰部肌肉**放鬆10秒**

注意！

建議每天執行3-4回合，每回合持續10分鐘。此外，運動時，**腹部及大腿不可用力收縮！**



09



8/9

銀髮族動起來

關節暖身動作

- 1 雙腳原地踏步，雙手自然擺動。
- 2 雙腳向前踏步，雙手自然擺動。
- 3 雙腳向後踏步，雙手自然擺動。
- 4 原地踏步，肩膀上下運動。
- 5 原地踏步，抬手(類似提水桶的動作)。
- 6 原地踏勾腳的動作，手插腰。
- 7 原地膝蓋平抬，交替循環。
- 8 原地膝蓋平抬，手畫大圈。



肌力訓練動作



- 1 坐在椅子上，大腿抬高，大腿和臀部用力。
- 2 單手扶椅，將單腳側抬。
- 3 手扶固定物體，雙腳交替往後抬。
- 4 坐在椅子上，大腿抬高，雙手握拳向前推直。
- 5 單手扶椅，將單腳側抬，再將手抬高。
- 6 手扶固定物體，雙腳交替往後抬，雙手跟著抬高。

10

平衡動作



- 1 雙腳外跨，雙手抬高，扭動肩膀。
- 2 雙腳向內走，扭動肩膀，身體上下晃動，保持膝蓋彎曲。
- 3 膝蓋併攏站穩，一手指向前，另一手往旁邊指，眼睛跟著手指走。

伸展動作

- 1 雙手往前推直，吐氣時拱背向後推。
- 2 手肘用力拉伸，吐氣時下巴微縮頭往後頂。
- 3 手拉腳踝作大腿拉伸，作弓箭步的伸展。
- 4 腳站得比肩膀寬，雙手畫圓向上延伸。
- 5 選擇坐姿或站姿，雙手彎曲向兩邊打開。
- 6 選擇坐姿，一手向側邊拉伸體側，另一手不需出力，放鬆即可。



帶領銀髮族做暖身操時，請提醒他們記得隨時保持呼吸，不要駝背、記得挺胸，動作不需要太快，避免受傷。

11



10/11



 HPA 衛生福利部
國民健康署



12