



嘉義市 65歲以上長者

在沒有刻意減重的情況下

有一項答是，表示懷疑為衰弱前期，二項以上則為衰弱

如何預防跌倒

預防跌倒不困難

- 定期練習肌力、柔軟度和身體平衡。
- 請醫護人員檢視您使用的藥物。
- 時時檢測居住環境。
- 選擇合適的鞋子。

防跌運動動作處方

運動時，請您注意下列事項：

1. 請勿穿著過於寬鬆或過長之衣褲。
2. 不要穿拖鞋運動。
3. 座椅應穩固，不能使用有滑輪的椅子。
4. 運動時若出現胸悶，肢體疼痛或其他不舒服反應時，請先暫停，勿勉強進行。
5. 若您是糖尿病患者，運動前請先補充適當之熱量。



嘉義市政府衛生局



衛生福利部
國民健康署

嘉市A健康粉絲專頁



菸捐補助 廣告



您是否無法在不用手支撐的情況下，從椅子上站起來五次？

歡迎至
嘉義市
兩區衛生所
檢測及諮詢
預約專線

西區
05-2337355
東區
05-2750423



您最近是否常常感到對事情提不起勁？

當發現
自己或親友
有心理方面的
困擾時
建議尋求
專業人員協助

嘉義市社區
心理衛生中心
免費心理諮商

預約專線
05-2328177



與一年前相比，您體重是否減少超過3公斤？

社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center
嘉義市社區
營養推廣中心
預約專線

西區
05-2337355
轉223
東區
05-2750423
轉304

讓營養師
為您解答