

健康5點靈

銀髮篇

Examination
定期健檢

Exercise
規律運動

Eat
健康吃

目錄**編者的話** ↪ P03**壹 「Exercise規律運動」長壽快樂動** ↪ P05

- 一、運動貼心叮嚀
- 二、長壽健康正確動
 - (一) 關節運動
 - (二) 伸展運動
 - (三) 肌力訓練
 - (四) 平衡練習
 - (五) 心肺訓練
 - (六) 健走好處多

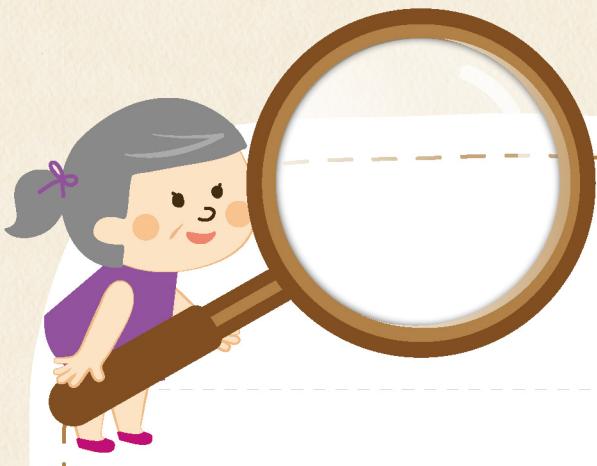
**貳 「Examination定期健檢」長壽重健檢** ↪ P13

- 一、高血壓
- 二、糖尿病
- 三、腎臟病
- 四、腦中風
- 五、高血脂
- 六、口腔保健
- 七、眼部疾病

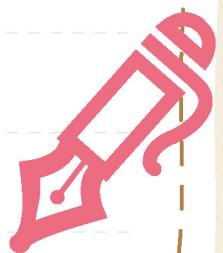
**參 「Eat健康吃」長壽聰明吃** ↪ P27

- 一、銀髮族飲食大秘寶
- 二、了解自己的生活活動強度
- 三、銀髮族每日飲食建議
- 四、髮族一日飲食建議量
- 五、銀髮族三餐飲食熱量參考





健康筆記頁



編者的話

敬愛的長輩，您好：

高齡化是全世界趨勢，嘉義市也不例外。老化是人人必經的過程，隨年齡增長生理機能退化是正常的，退化會降低身體的心肺功能、協調性、平衡力及柔軟度，而肌肉亦變得繃緊僵硬甚至無力，一旦不小心生病受傷或心理的健康功能受限、喪失，最後可能演變成失能，需要他人協助或照顧，將影響自己與家人生活品質。

隨著年齡不斷增長，除了身體去執行日常生活的能力可能也會逐漸降低，高齡常見健康問題例如：高血壓、高膽固醇、糖尿病、腎臟病、關節炎、口腔衛生、視力、心臟病等。一般來說，會罹患這些慢性疾病的原因，除了不可改變(改善)的原因(年齡、性別、家族史)之外，主要罹病原因還是來自於不良的生活習慣，包括：運動不夠、抽菸、喝酒、飲食不健康(太油、太鹹、太甜)，而這些不良的生活習慣，則是罹患這些慢性病的危險因子。

其實，只要養成良好的生活習慣，均衡飲食、多運動，預防高血壓、糖尿病、高膽固醇等慢性疾病產生，即可減少高齡失能的危險因子。此外，定期進行健檢，也有助於提早發現身體的毛病。讓您生活有尊嚴又快樂，也可以減輕子女的照顧負擔。

本手冊名稱為“E點靈”乃是Exercise運動、Examination健康檢查、Eat正確吃的縮寫，顧名思義，就是要每天運動、定期健康檢查、注意飲食，每日多蔬果、少油少糖少鹽的意思。現在，請你(妳)跟著本手冊這樣做，保持活到老，動到老，就可以翻轉老化，健康呷百二，享受健康樂齡生活。



銀髮健康長壽行動

相信大部分的人皆希望在老年時還是可以自己行走，不要只被限制在床上或椅子上。掌握健康的最有效方式就是每天持續適量運動，運動能夠有效地防止肌肉流失以及肌力衰退。因此，訓練肌力、平衡力，打造不臥病的好身體！

**不管年紀多大，運動及身體活動
都是對你有益處的，可以持續幫助您：**

- ★ 維持並提升身體機能，讓您可以保持獨立。
- ★ 讓您有更多的活力去做您想做的事。
- ★ 改善您的平衡。
- ★ 預防或是延遲疾病發生，像是心臟病、糖尿病、乳癌及大腸癌及骨質疏鬆。
- ★ 振奮精神和避免憂鬱。

壹 「Exercise規律運動」長壽快樂動

為了協助您做到『長壽健康正確動』，我們提供以下簡單易懂的圖解運動，能有效的協助您每天正確規律運動，讓我們一起認真練體力、培養好骨力。

一、運動貼心叮嚀

在養成規律運動之前，仍提醒長輩以下幾點注意事項：

- ★ 所有運動請維持正常呼吸，勿憋氣。
- ★ 運動的過程中請量力而為，如發生頭暈、胸痛、氣喘或肌肉疼痛等現象，則需與您的家庭醫師聯絡，並暫停其所進行的運動。

😊 運動頻率

- ★ 長者著重多次數之活動。
- ★ 建議每週5-7次。
- ★ 規律性運動的次數愈多愈好。



😊 運動持續時間

- ★ 長者運動時間：每次20-40分鐘。
- ★ 如有體適能狀況或病理因素限制，每次10-15分鐘，每天做2-3次也可以。
- ★ 慢慢增長每次運動時間，如能每次1小時，可帶給長者最理想之運動效益。

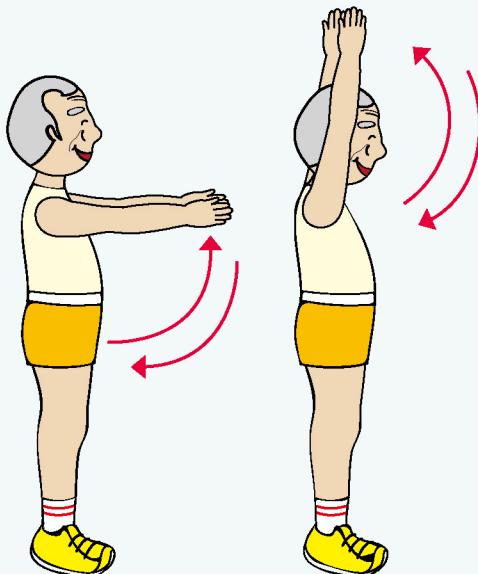
二、長壽健康正確動

1

E「Exercise 規律運動」長壽快樂動

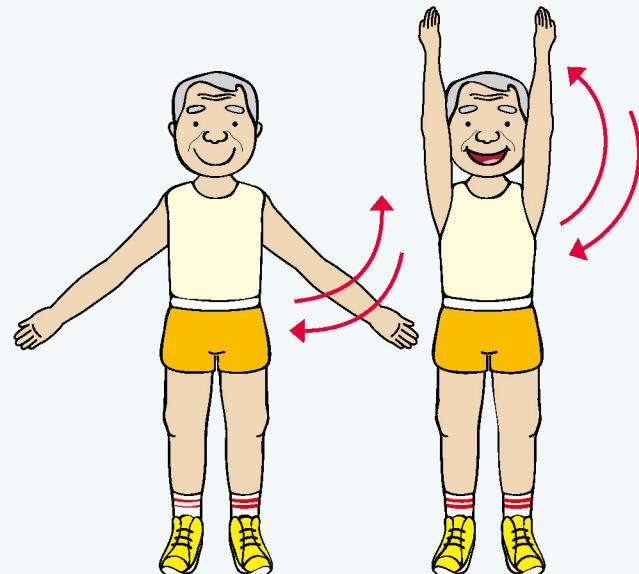
(一) 開節運動

1. 肩關節上舉



- 1 雙手緩慢向前向上抬舉。
- 2 依序放回前平舉位置，共10下。

2. 肩關節外展



- 1 雙手緩慢向外向上到耳際二側。
- 2 依序復位放回，共10下。

(二) 伸展運動

1. 手臂伸展



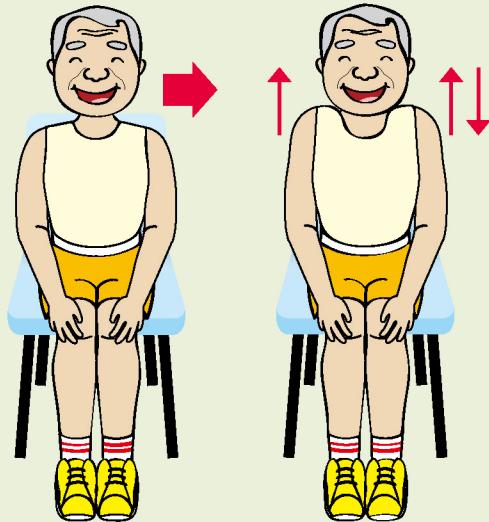
雙手合併，掌心向上提起，
停留10秒2~3次。

2. 體側伸展



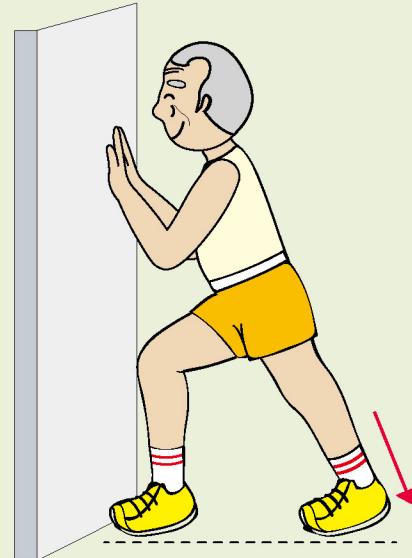
- 1 單手向上提起後，再向側邊延伸。
- 2 停留10秒2~3次後，再換手。

3. 提肩運動



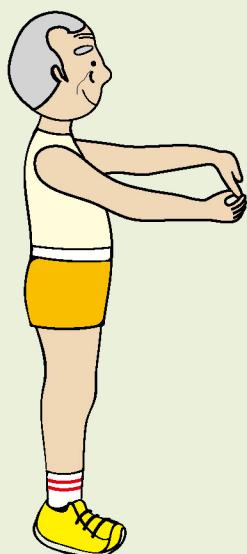
- ① 雙肩向上提起停3~5秒後下壓肩3~5秒。
- ② 一上一下共10下。

4. 小腿與腳跟腱伸展



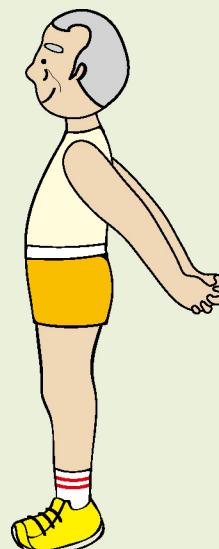
- ① 雙手推牆，腳後跟踩地，腳尖朝前。
- ② 停10秒2~3次後換腳。

5. 伸展手腕肌群



- ① 左手向前伸展，指尖朝下。
- ② 右手握住左手掌，往身體方向拉，維持10秒後2~3次換手。

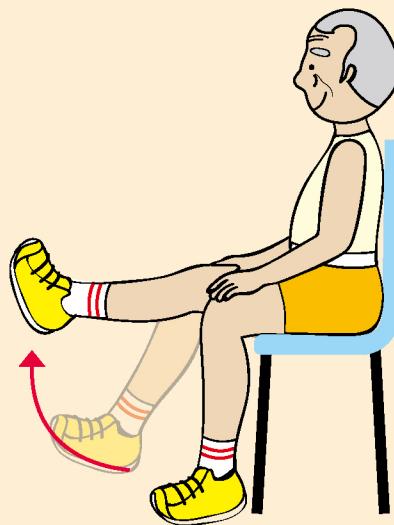
6. 伸展肩部、胸部肌群



- ① 兩手在背後互握，掌心向內，上身不動。
- ② 手緩緩向上提，維持10秒2~3次。

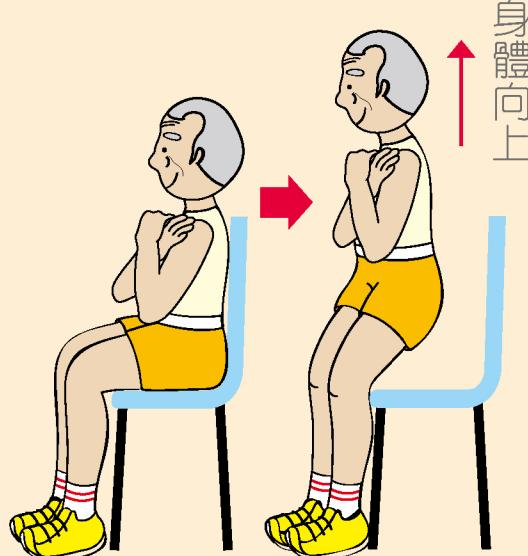
(三) 肌力訓練

1. 坐姿抬腿



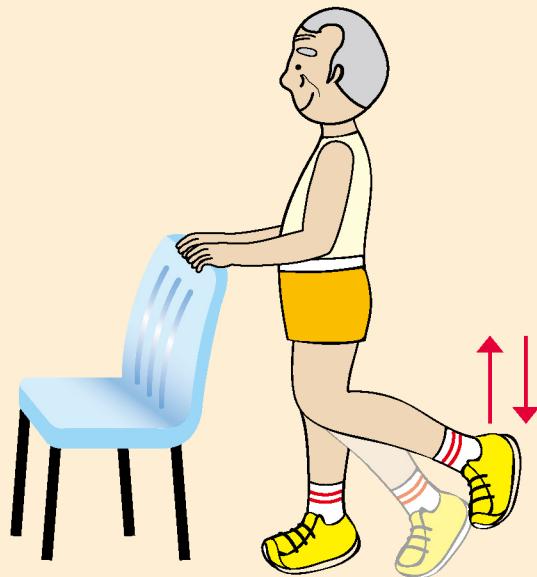
- ① 小腿慢慢抬高，膝蓋伸直但不鎖死。
- ② 換腳各10下。

2. 坐姿起站



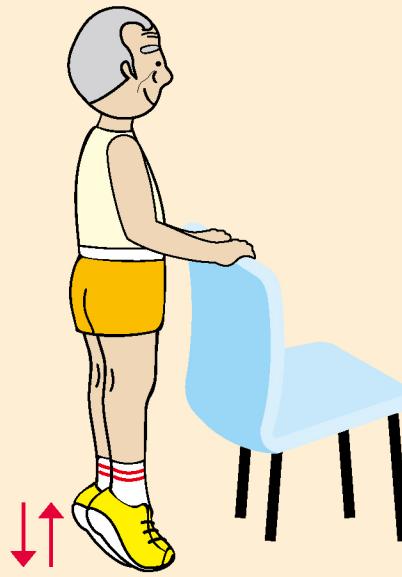
- ① 起身和坐下，連續勿太快。
- ② 注意重心不前傾共10下。

3. 立姿曲膝抬腿



- ① 腳跟向上提起，放下時腳尖不著地。
- ② 雙腳各10下。

4. 腳跟踮立



緩慢將雙腳跟踮立與放下，共10下。

5. 立姿後抬腿



- ① 大腿緩慢向後抬腿再復位。
- ② 雙腿各10下。

6. 立姿側抬腿



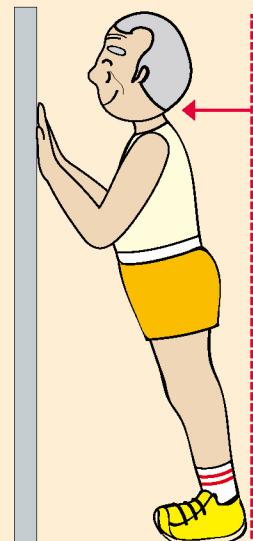
- ① 身體面向前，大腿緩慢向外側抬腿。
- ② 雙腳各10下。

7. 大腿上抬靠牆站直



- ① 身體貼牆，不傾斜。
- ② 大腿緩慢向上抬，雙腳各10下。

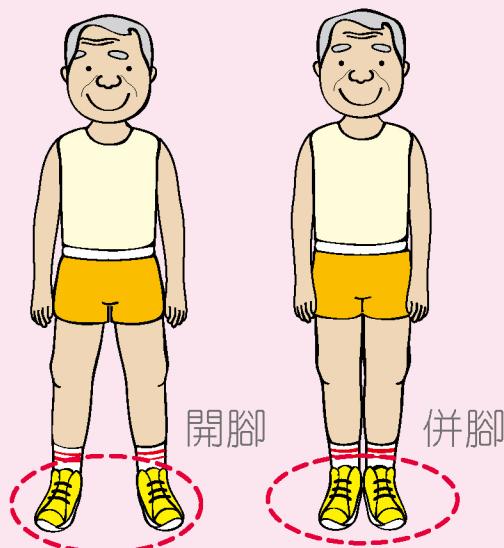
8. 推牆伏地挺身



- ① 掌心貼牆，手指向上。
- ② 手肘彎曲將身體緩慢推直，共10下。

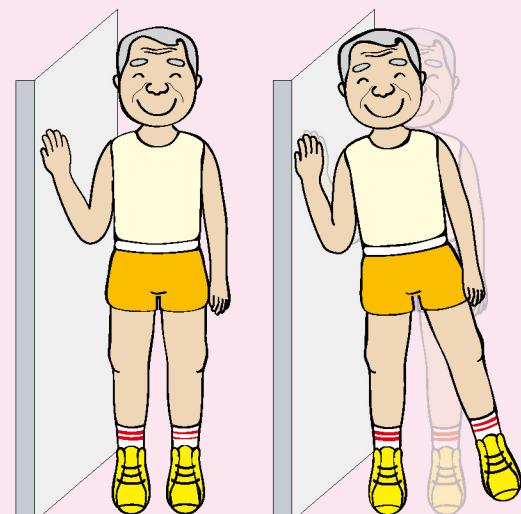
(四) 平衡練習

1. 站立穩定度練習



- ① 雙腳輪流向二側跨開，再依續併腳。
- ② 左右開併共40下。

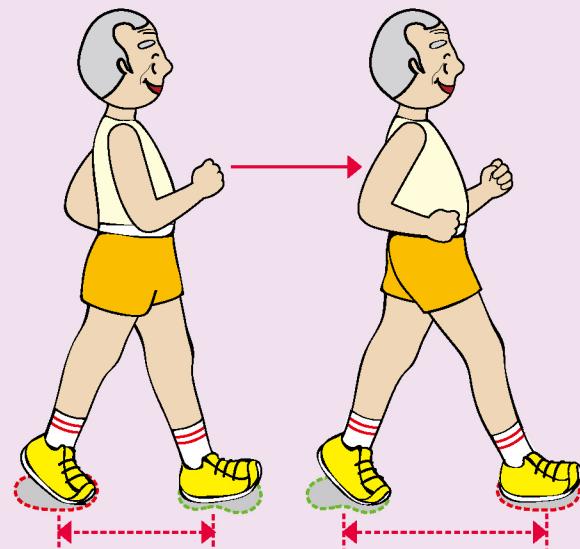
2. 體側推牆傾斜練習



- ① 雙手緩慢向外向上到耳際二側。
- ② 依序復位放回，共10下。

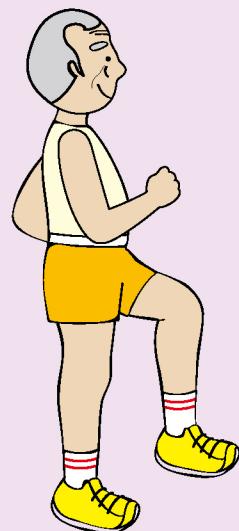
(五) 心肺訓練

1. 走路步伐加長



- ① 雙手微握，手肘變成90°。
- ② 上臂帶動手臂自然擺動。
- ③ 骨盆不扭轉，腳尖向前，邁步前走。

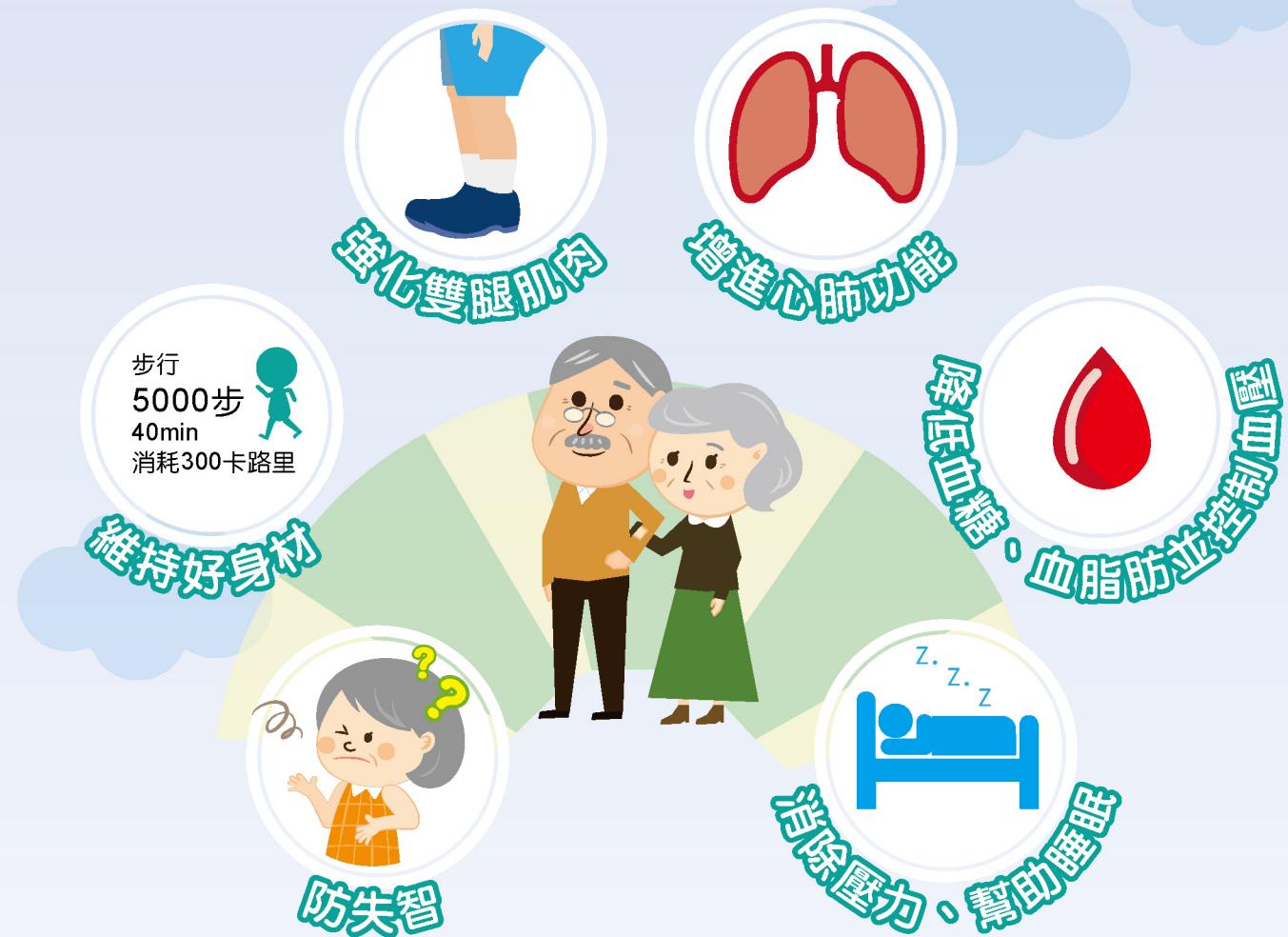
2. 兩分鐘原地踏步



- ① 雙手微握，手肘變成90°。
- ② 上臂帶動手臂自然擺動。
- ③ 雙腳向上抬高，配合呼吸速率踏步。

(六) 健走好處多

運動學專家說，健走比慢跑安全，比散步有效，使人健康並保持健康。



1. 健走要領

抬頭挺胸
縮小腹

邁開腳步
向前走

跨步後腳跟先著地，再讓腳底、腳趾著地。

自然擺動
肩放鬆

雙手微握
放腰部

手肘彎曲90° 手腕
自然的前後擺動。

2. 健走注意事項



健走前，要做暖身運動。



健走前、後補充適量水份。



穿著顏色亮麗、寬鬆、易吸汗的衣服。



選擇舒適、棉質的厚襪子。



穿著合適有氣墊的運動鞋。



選擇平坦的道路或就近的公園、廣場健走。



炎熱、寒冷、空氣污染嚴重的環境暫停運動。



身體不適時，要立即停止健走。

3. 嘉義市健走地圖



貳 「Examination定期健檢」長壽要健檢

一、注意：高血壓

(一) 血壓測量DIY正確測量

1. 對的情況



量血壓務必要在一個放鬆、平靜、舒適的狀態。

5
分鐘內

靜坐休息、
勿交談。

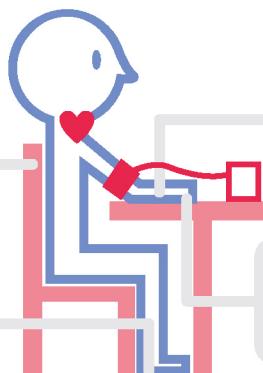
30
分鐘內

勿運動、勿泡澡、勿飲食、
勿喝咖啡、茶、酒、勿抽菸。

2. 對的姿勢

輕鬆倚靠椅背
腰部挺直。

坐在椅子上
雙腳平放。



著輕薄衣物，
不須捲袖子，
平整衣服拉即可。

壓脈帶中央與心臟同高。
手心向上勿施力。

3. 對的尺寸

壓脈帶的鬆緊會影響血壓的測量值。

適當尺寸：依照手臂粗細選擇壓脈帶。

適當鬆緊：壓脈帶與手臂間留下2根手指頭的空間。

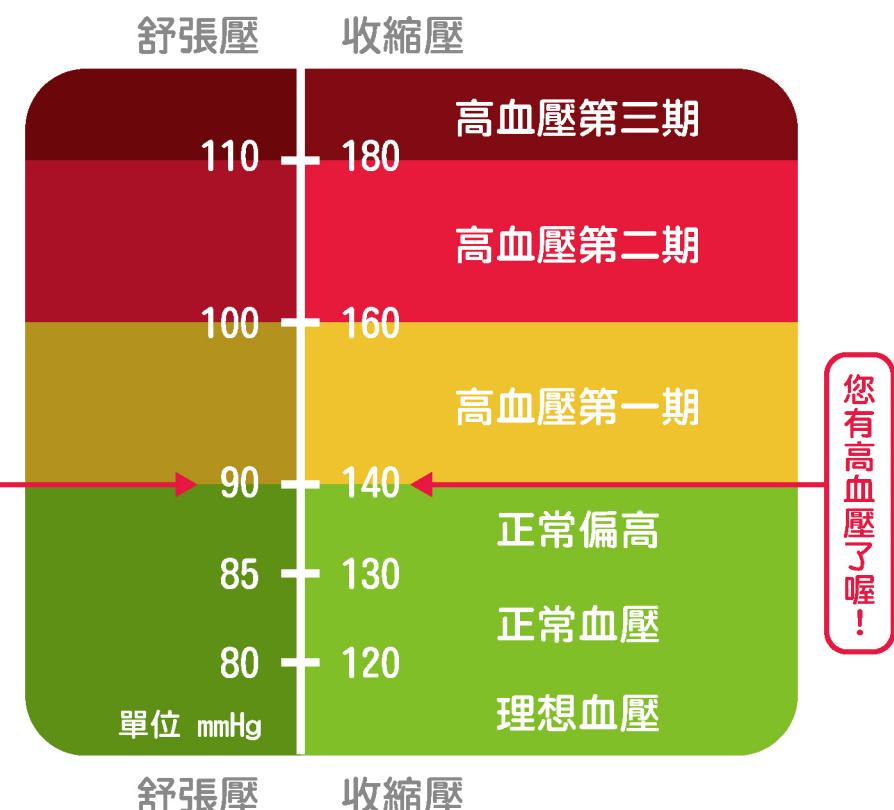
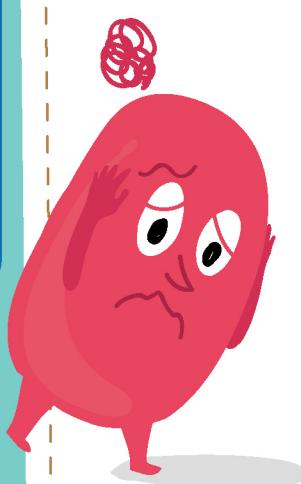
適當位置：軟管線對齊肱動脈(中指往上一直線的位置)

壓脈帶下緣繩在手肘內側凹處上約2~3公分處。



(二) 血壓多高算是高血壓？

- 收縮壓 > 140
- 舒張壓 > 90
- 就是高血壓



(三) 危險度 自我評估

現在您對高血壓是否有更深入的認識呢？

藉由下列的評估表來了解一下自己是不是危險族群。



評估項目

請勾選
是 否

您的家族中55歲以下的男性，或是65歲以下的女性患有心血管疾病嗎？

您有抽菸的習慣嗎？

您的膽固醇是否過高呢？

您有飲酒的習慣嗎？

您經常食用高鹽、高鈉的食品嗎？

您的體重是否過重呢？

您是屬於久坐的生活型態嗎？

您每周運動次數少於3次嗎？

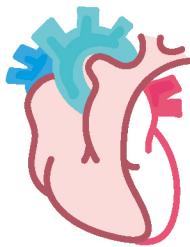
您有幾個危險因子呢？

如果越多的話就越容易得到高血壓喔！

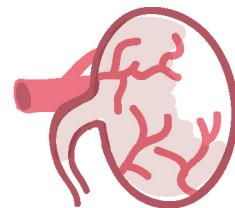
(四)高血壓的併發症



- 腦中風
- 短暫性腦缺血發作



- 心肌梗塞
- 心絞痛
- 左心室肥大
- 心衰竭



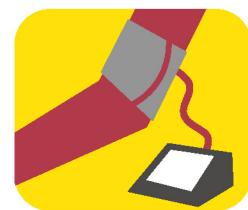
- 腎臟病變
- 腎衰竭

(五)改善生活型態 遠離高血壓

對高血壓的控制有很大的功效。



睡眠充足



定期主動
測量血壓



保持
適當體重



規律運動



壓力紓解



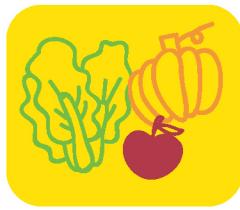
少吃高鹽
高鈉食物



節制飲酒



戒菸或不吸菸



多蔬菜飲食



多高纖飲食
(糙米、大麥、
燕麥、堅果)

二、注意：糖尿病

(一) 血糖126不要來

空腹8小時(飯前)血糖值

正常值

80-99mg/dl

糖尿病前期

100-125mg/dl

糖尿病

高於126mg/dl

(二) 糖尿病帶來的危機

**視網膜病變
失明**

腎衰竭洗腎

糖尿病足截肢

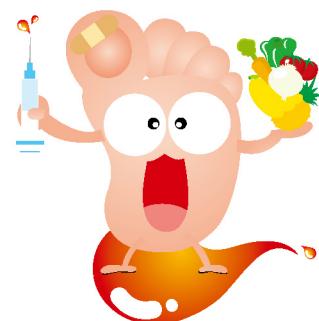
腦中風

心肌梗塞

提醒您

糖尿病初期多數沒有明顯症狀，

定期檢測血糖是早期發現糖尿病的方法！



(三)如何預防糖尿病？



定期
檢查血糖



均衡飲食

維持健康的
生活型態



維持理想體重



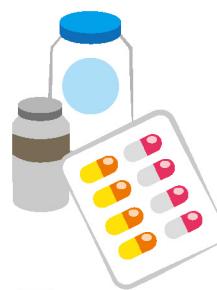
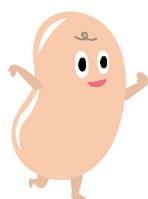
規律且
適當的運動



三、注意：腎臟病

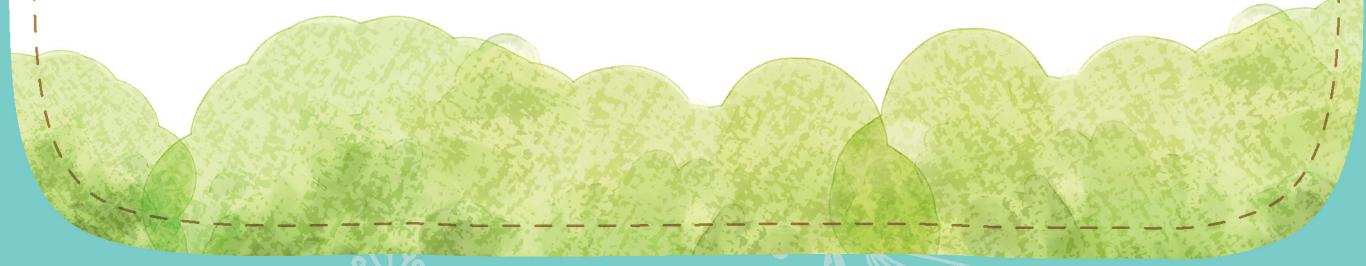
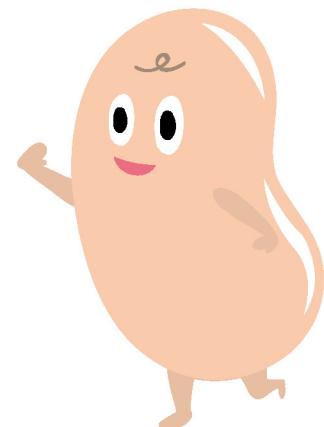
(一)遵守三少。三多。四不一沒有的原則

- 三 少：少鹽，少糖，少油。
- 三 多：多纖維，多蔬果，多喝水。
- 四 不：不抽菸，不憋尿，不熬夜，不亂服來路不明的藥品。
- 一沒有：沒有鮪魚肚，做好體重管理。



護腎33腎臟保平安

長期服藥者，
每**3**個月定期驗尿，驗血，量血壓。



(二) 容易罹患腎臟病的族群

- ▶ 糖尿病患者
- ▶ 高血壓患者
- ▶ 痛風患者
- ▶ 家族慢性腎臟病病史
- ▶ 高齡（65歲以上）老人
- ▶ 藥物濫用者



(三) 我要怎麼發現腎臟生病了？

腎臟病初期沒有明顯症狀，一但發現有下列五種症狀，就應該立刻做進一步的檢查。

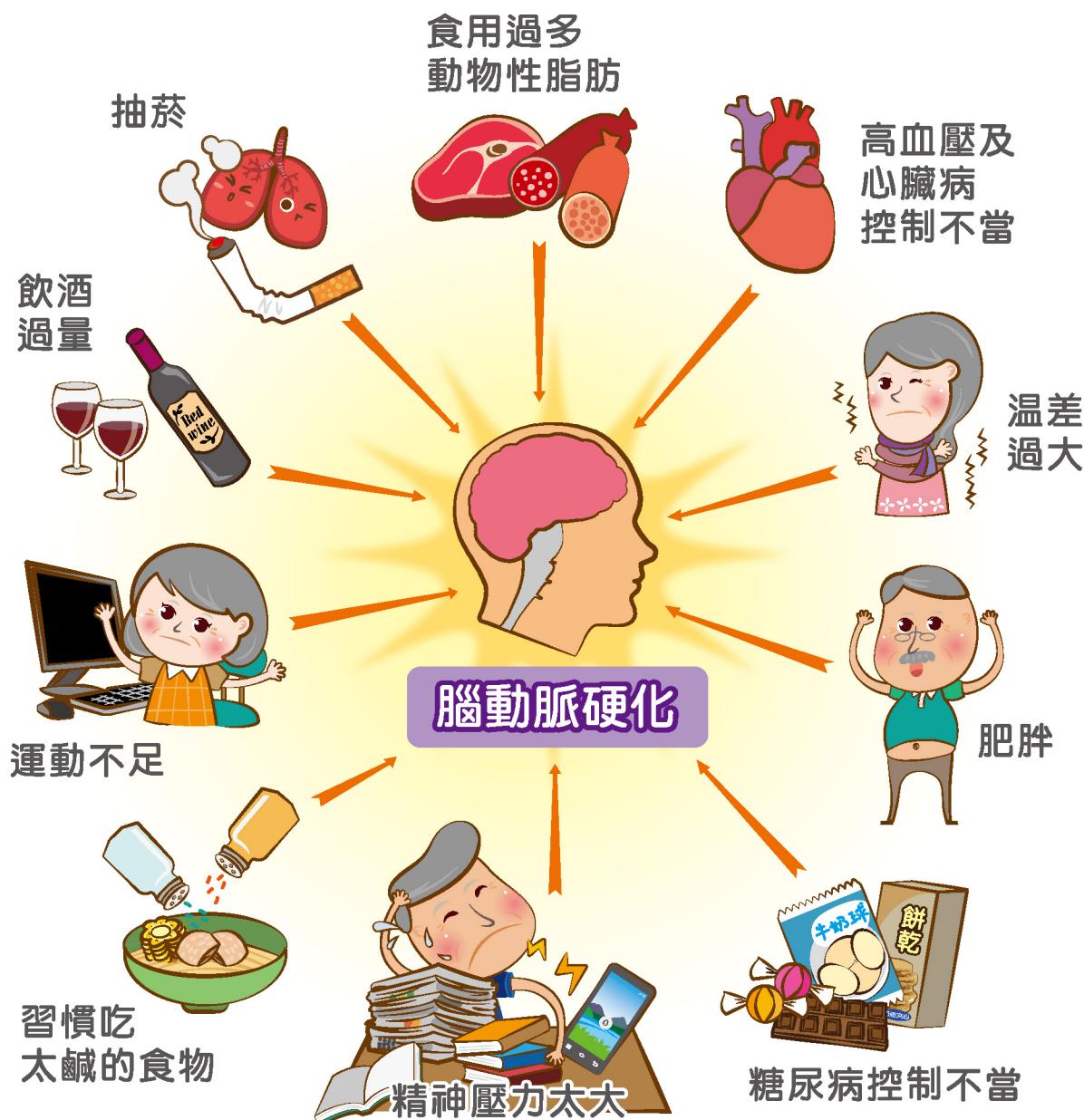
- 泡**——泡泡尿，如：血尿、蛋白泡沫尿。
- 水**——水腫、下肢浮腫，用手按壓會造成凹陷，無法立刻彈回。
- 高**——高血壓。
- 貧**——貧血、臉色蒼白。
- 倦**——疲倦。



四、注意：腦中風

人的一生中有 $1/6$ 腦中風的機率！主要是因為腦部的血流受阻，導致無法供應腦部氧氣的需求。

(一) 腦動脈硬化原因



(三) 腦中風的症狀

- ① 突然發生單側臉、手或是腳的無力或麻木感
- ② 急性的意識混亂或是無法與人溝通
- ③ 單眼或是雙眼忽然看不清
- ④ 突發的暈眩、失去平衡或是走路困難
- ⑤ 突發的不明原因頭痛

(三) 如何預防腦中風

- ① 維持適度的體重
- ② 避免升高血壓的藥物
- ③ 降低鹽分攝取
- ④ 多攝取蔬果，增加油食物攝取的鉀，如香蕉、柳丁
- ⑤ 增加運動量
- ⑥ 戒菸節酒

★ 資料引用：
國民健康署健康
老化銀髮族保健手冊

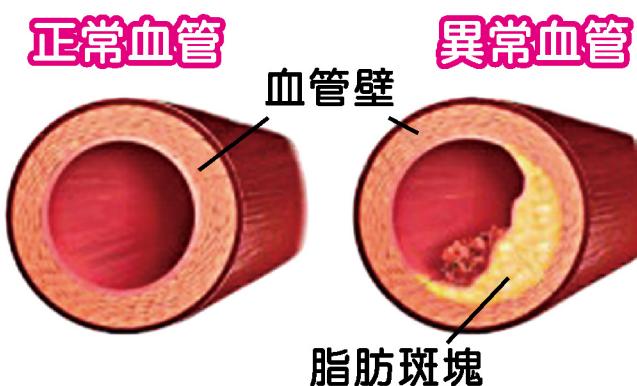


五、注意：高血脂

血脂正常值

- 總膽固醇低於200mg/dl
- 三酸甘油酯宜低於150mg/dl
- 低密度脂蛋白宜低於130mg/dl
- 高密度脂蛋白：
 - 男性應大於40mg/dl
 - 女性應大於50mg/dl

記得要定期抽血檢查～



貼心小叮嚀

如果有任何一項超過以上標準時，便應該注意飲食調整及體重控制。

► 如何降低血脂肪：

- ① 健康飲食
- ② 多運動
- ③ 不飲酒
- ④ 不吸菸



六、注意：口腔保健

(一)隨著年紀變大，口腔也會老化！

- ▶ 牙齒光澤變暗，透明度低，顏色變灰、黑。
- ▶ 牙髓的神經血管活性降低，蛀牙易被忽略。
- ▶ 齒質老化，咀嚼造成牙齒斷裂的風險增加。
- ▶ 口腔黏膜變薄、彈性變小，容易破皮發炎。
- ▶ 黏膜適應能力降低，戴假牙容易不舒服。
- ▶ 咀嚼肌、顏面肌肉變弱，咀嚼能力變差。
- ▶ 牙周病造成齒槽骨吸收、牙齦萎縮、掉牙。

(二)高齡常見的口腔問題

- ▶ 牙周病
- ▶ 口乾症
- ▶ 口腔癌
- ▶ 牙齒喪失
- ▶ 咀嚼不良
- ▶ 牙冠及牙根性齲齒

如有以上狀況，請儘速就醫做進一步檢查。





七、注意：眼部疾病

- ▶ 老花眼
- ▶ 白內障
- ▶ 青光眼
- ▶ 乾眼症



(一)老花眼的自我檢測

- 看書看報紙會不自覺得越拿越遠
- 閱讀較小的字體會模糊不清
- 閱讀太久眼睛會痠痛，甚至頭痛
- 縫衣物時，穿針引線有困難

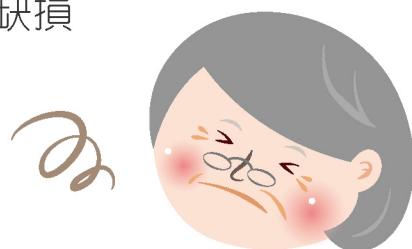
(二)青光眼的自我檢測

急性

- 眼壓突然升高
- 眼睛脹痛
- 視力模糊
- 眼睛充血
- 有頭痛、嘔吐的現象

慢性

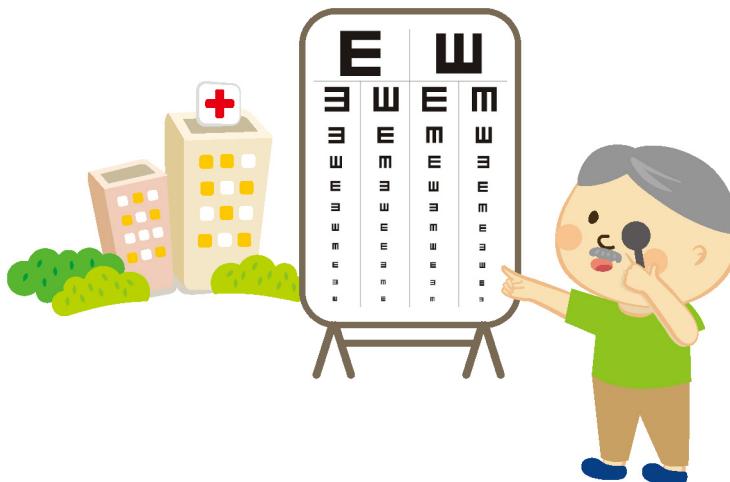
- 視力模糊
- 視野缺損



若有以上情形，請儘速至眼科就診，做進一步檢查。

(三) 白內障的自我檢測

- 覺得視力越來越模糊
- 看東西覺得顏色和以前不同
- 有複視、畏光、夜間炫光的現象

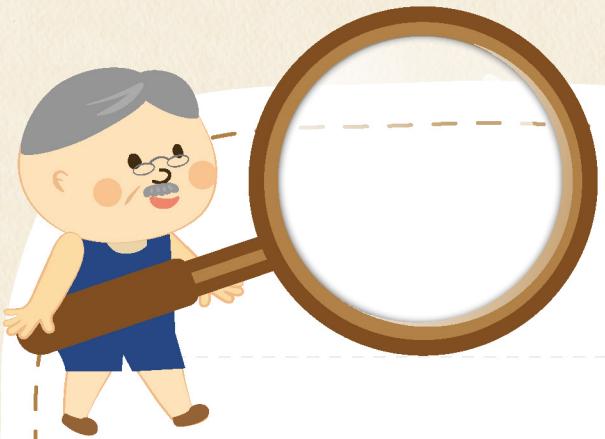


(四) 乾眼症的自我檢測



- 眼睛常覺得乾澀、刺痛或灼熱
- 眼睛裡面或四周有黏稠的分泌物
- 眼睛容易因為煙塵或吹風覺得不舒服
- 有時候會過度流眼淚

若有以上情形，請儘速至眼科就診，做進一步檢查。



健康筆記頁



「Eat健康吃」長壽聰明吃

隨著年齡漸長，您是否常覺得牙齒掉了、肉咬不動、吃東西沒味道，吃不下飯呢？

『能吃最幸福』！如果能夠吃得下、吃得夠、吃的對、吃得巧，包準你…健康呷霸二！



一、銀髮族飲食大秘密

(一) 吃的下

- 胃口不好，少量多餐增加點心。
- 水果入菜，果香、酵素增食慾，如：鳳梨、番茄、柳橙。
- 天然辛辣料蔬菜可開胃，如：薑、蒜頭、洋蔥。
- 中藥香氣佳促食慾，如：肉桂、花椒、五香。



(二) 吃的夠

- 六大類食物均衡攝取。 • 蛋白質攝取更加重要。
- 餐餐都要有蔬菜水果。
- 乳製品、豆製品及小魚干及黑芝麻粉，補鈣好幫手。



(三) 吃的動

- 切丁、切條、切絲，食物煮軟，容易吃好消化。
- 挑選高品質蛋白質，以蛋、魚、豆類，取代肉類。
- 湯或醬汁增加潤滑度。 • 選擇軟質蔬果，嫩葉或瓜類易入口。

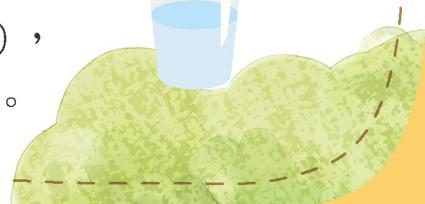


(四) 吃的對

- 少油少鹽少負擔，烹調食物以蒸、煮、滷、燉、涼拌為主，少煎、炸。
- 食材豐富多元。 • 高纖飲食最健康。 • 少碰精製加工品。

(五) 多喝水

- 水分要足夠，遠離便祕與泌尿道感染。
每日喝水1800cc以上(每公斤體重約需30cc)，
• 視活動、身體狀況或醫師指示適時增減水量。



二、了解自己的生活活動強度

強度低

1天有12小時為靜態的活動，大部分時間都在坐著看書、談話，有部分時間會看電視或欣賞音樂，並有約一小時的散步等身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少的活動。



強度稍低



1天有10小時為靜態的活動，大部分時間都坐著工作或談話，有部分時間會站著，例如乘車、接待客人、做家事、購物…等。另外會有約2小時的時間步行。

強度適度



1天有9小時為靜態的活動，日常活動強度與稍低者大致相同，但每日多從事1小時活動速度快、熱量消耗較多的活動，如快走或騎腳踏車等；或者大部分是處於站著工作，而且從事約1小時活動強度較強的工作。

三、銀髮族每日飲食建議



我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。

四、銀髮族一日飲食建議量

每日飲食涵蓋六大類食物：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。

銀髮生活日趨於靜態，熱能消耗減低，因此應按個人的生活活動低、中、高強度為每日飲食熱量參考，才不至於吃得過量，如此肥胖與代謝症候群相關的慢性疾病就遠離你。

		歲數:65歲以上					
生活活動強度		低		稍低		適度	
性別		男	女	男	女	男	女
熱量(大卡)		1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀根莖類(份)		2.5	2	3	2.5	3.5	3
未精製(份)		1	1	1	1	1.5	1
精製(份)		2	1	2	1.5	2	2
豆魚肉蛋類(份)		5	4	6	5	7	5
低脂乳品類(份)		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(份)		3	3	4	3	5	3
水果類(份)		3	2	3	2	3	3
油脂與堅果種子類(份)		5	4	5	4	6	5
油脂類(份)		4	3	4	3	5	4
堅果種子類(份)		1	1	1	1	1	1

(每份份量參考如下表)

項目	一份的食材：例如&介紹
全穀根莖類	1/4碗糙米飯、1/4碗白飯、1/2碗粥、1/3碗綠豆或紅豆1/2碗地瓜(或馬鈴薯、芋頭、蓮藕、山藥、南瓜) 
豆魚肉蛋類	2塊三角油豆腐、1/2盒嫩豆腐、2小格傳統豆腐各類肉、魚35g(生重)、雞蛋1顆、肉鬆2湯匙 
低脂乳品類	240cc低脂鮮乳、200cc無糖優酪乳、低脂奶粉25公克(3湯匙)、2片低脂起士 
蔬菜類	各類熟菜約1/2碗 
水果類	各類水果約8分碗
油脂類	5g(大豆油、橄欖油、葵花油、苦茶油、葡萄籽油)
堅果類	杏仁果5顆、開心果10顆、核桃果2顆、腰果5顆、花生10粒

五、銀髮族三餐飲食熱量參考

食物替換可諮詢醫院營養師

活動度低 1500大卡 ←一天攝取熱量

早餐500大卡



低脂鮮乳	240cc
胚芽米粥	250公克(1碗)
荷包蛋	1顆
魚鬆	15公克(1湯匙)
絲瓜	50公克(1/4碗)
海帶結	50公克(1/4碗)
橘子	80公克(半顆)

南瓜飯	150g(3/4碗)
黃金雞腿丁	70公克(4湯匙)
炒黑木耳	50公克(1/4碗)
青江菜	50公克(1/4碗)
枸杞白菜	50公克(1/4碗)
紅西瓜	180公克(1碗尖)

午餐500大卡



晚餐500大卡



薏仁飯	150公克(3/4碗)
洋蔥豬肉絲	70公克(4湯匙)
紅白菜頭	50公克(1/4碗)
小白菜核桃	80公克(1/4碗)
蒸茄子	50公克(1/4碗)
青葡萄	60公克(6顆)

活動度稍低

1800大卡 ◀一天攝取熱量

早餐600大卡



玉米飯	200g(1碗)
破布子烤鮮魚	70公克(一個掌心)
美白菇	50公克(1/4碗)
蒜片波菜	50公克(1/4碗)
紅黃彩椒	50公克(1/4碗)
柳丁	170公克(1顆)

無糖優酪乳	260cc
全麥吐司	2片75公克
嫩煎豬肉片	60公克(一個掌心)
大黃瓜	50公克(1/4碗)
高麗菜	50公克(1/4碗)
木瓜	70公克(1/2碗)

午餐600大卡



晚餐600大卡



紫米飯	200公克(1碗)
燒豆腐	70公克(一個掌心)
枸杞海苗	50公克(1/4碗)
杏仁片地瓜葉	50公克(1/4碗)
鮑菇豌豆苗	50公克(1/4碗)
黃金奇異果	125公克(1顆)

活動度適度

2100大卡 ◀ 一天攝取熱量

早餐700大卡



毛豆飯	250公克(1碗尖)
手工煎豆包	60公克(一個掌心)
苦瓜小魚乾	50公克(1/4碗)
小黃瓜彩蔬	50公克(1/4碗)
青花菜	50公克(1/4碗)
小甜柿	75公克(3/4顆)

無糖豆漿	260cc
雜糧饅頭	1顆120公克
浦燒鯛魚片	70公克(一個掌心)
芥藍	50公克(1/4碗)
筍白筍蝦仁	50公克(1/4碗)
小香蕉	40公克(1/2根)

午餐700大卡



晚餐700大卡



南瓜子飯	250公克(1碗尖)
烤雞腿排	70公克(一個掌心)
滷蘿蔔	70公克(1/4碗)
莧菜	50公克(1/4碗)
綜合菇	50公克(1/4碗)
蘋果切片	120公克(1/2碗)

日常保養做得好，
樂齡健康沒煩惱！



食安在嘉



嘉義市政府衛生局
關心您的健康

