

# 旗津醫院銀髮族 健康體適能開班囉！

■旗津醫院社區健康促進室 張意婷

**你**發現自己或周遭的長輩從外觀看起來呈現衰弱無力、動作變緩、走路不穩等樣子了嗎？根據研究老年人的體能自60歲起每年大約下降1%左右，退化率大約36%左右，但如果一個人的活動能力高，約可減緩50%的老化速率。

目前針對「老年衰弱症」尚無理想的治療方法，「衰弱症最可貴的是，它可以回復」，也就是說，衰弱症不像失智症、糖尿病，只要醫師宣告罹病，下半輩子就得和它們為伍；相反地，當衰弱症來襲，若能及早發現並改善，就可甩開它的疾病或失能魔咒，身體功能還能恢復得更好。最好是預防並針對有衰弱傾向的老年人及早介入。

目前認為，最有效的方法是規律的運動或保持動態的生活型態。規律的運動或休閒身體活動除了可以維持身體的功能之外，也能促進、維持或改善身體的協調與平衡功能，並且減緩「肌肉減少症」的惡化，減少跌倒的機會。同時加上適當的營養、控制慢性疾病且戒菸、保持開朗的心情及社會參與的活動，如此多管齊下，才能減緩「老年衰弱症」的發生。及早介入有虛弱傾向的老年人，才能減少步入衰弱、失能及發生許多併發症的後果。

研究顯示，國人65歲以上長者衰弱症盛行率5.4%，且衰弱症前期盛行率將近一半，高達48.8%。「老年衰弱症」的定義，其中包括五個要項，符合一至二個要項則定義為「衰弱傾向」，符合三項以上則定義為「衰弱」，分別為：

1. 體重減輕（一年中下降10%體重；例如原本體重為60公斤，在一年內減輕體重6公斤）。
2. 肌力下降。
3. 自覺耗弱、乏力、倦怠感。
4. 走路速度緩慢。
5. 身體活動量減少。



▲銀髮族體適能檢測

老年人的身體機能衰弱與代謝相關疾病成因而言，皆與身體活動程度具有密切相關，亦即「運動不足症」所引致的情況，故增進老年人健康體適能是一項重要且值得關切的議題。

現在，旗津醫院為服務旗津區在地民衆，經高雄醫學大學跨專業跨團隊，結合運動醫學、護理、飲食營養的專業知識，開立專業銀髮族健康體適能班。藉由規律性、功能性體適能的運動，讓老年人避免、延緩及減少日益衰退的身體功能狀態（physical function status），且使老年人「有能力」、「能夠」去從事或適應動態的生活，幫助每位老年人擁有活躍幸福的老年生活。

我們的課程主運動時間長度約60分鐘，內容以強化心肺適能平衡能力、肌力與肌耐力為主軸，特別為行動不便者、平衡感不佳、關節退化者、下肢肌力退化者、體能孱弱者、肌少症者、體重控制者及代謝症候群的中高年齡族群所設計一連串有趣的訓練課程。

課程先以坐姿訓練漸進提升到站姿訓練，最大特色是以一張椅子就教會你輕鬆「坐」運動，並結合連續不間斷的音樂進行團體運動教學，本課程除了強化心肺適能外，也會融和肌力動作、平衡能力的刺激強化身體功能性的訓練，讓學員們逐一挑戰不同程度的強度變化，進而增加身體活動量與促進整體的循環；課程的最後也會進行不同肌群的柔軟度訓練，能有效改善身體關節的活動範圍。課程中也會結合多元輔助教具：方塊踏步、平衡球、彈力帶、彈力球、平衡軟墊等，以漸進式的方式增強身體功能性與本體感覺的刺激，同時結合輔具訓練更讓平衡訓練增添趣味性！👉

開 課 時 間 與 地 點	星期一	海四廠技工宿舍 晚上・7-8點	中洲調色板 早上・10-11點
	星期二	海四廠技工宿舍 晚上・7-8點	
	星期三	復興里活動中心 下午・3-4點	中洲調色板 早上・10-11點
	星期四	海四廠技工宿舍 晚上・7-8點	
	星期五	海四廠技工宿舍 晚上・7-8點	
	星期六	復興里活動中心 下午・3-4點	