

- (1) 雙腳微微張開站立於椅子或桌子後面
- (2) 扶住桌子或椅子來維持平衡
- (3) 慢慢將大腿往側面抬高，同時保持背部與雙腳直立，腳尖朝向前方不要往外旋轉
- (4) 動作維持3秒，避免閉氣再慢慢將腳收回，腳平放地面



2. 柔軟度運動：每個動作停留10秒，維持正常呼吸，每回做10下，一天2~3回。

### 上肢

- (1) 右手在上、左手在下，握住毛巾。
- (2) 右手往上牽拉，兩手交替進行。



### 下肢

站立下，一手扶住椅子一手將膝蓋彎曲，抓住腳踝，將大腿往後拉，大腿前側有緊緊的感覺。



3. 心肺耐力運動，例如：慢跑較適合關節良好且骨密度不佳，游泳適合退化性關節炎，此外像：騎腳踏車、跳有氧舞蹈等，只要是低強度、有節律、重複的大肌肉群的運動都可以。

### 六、結語

運動需要持之以恆，才能顯現出運動的益處，找個人一起進行運動，可以一邊做運動、一邊聊天等。使運動成為生活的一部份，變成您的好朋友。

### 自我評量(是非題)

- 1. 利用心肺耐力運動，可以增加體力，並且可用承重運動維持骨密度。
- 2. 運動時須慢慢增加強度，建議一週可三到五次。

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

Therapeutic exercise: Foundations and techniques C Kisner, 7<sup>th</sup> edition. LA Colby, J Borstad - 2017

Weight bearing exercise can elicit similar peak muscle activation as medium-high intensity resistance exercise in elderly women. European Journal of Applied Physiology March 2018, Volume 118, Issue 3, pp 531-541

Physical exercise in the frail elderly: An update. Revista Española de Geriatria y Gerontología Volume 50, Issue 2, March-April 2015, Pages 74-81

Exercise training guidelines for the elderly Medicine and Science in Sports and Exercise [01 Jan 1999, 31(1):12-17]

修訂日期：2019年3月（第二版）

編碼：7200-單張-中文-008-02

題號	1	2
解答	0	0

復健醫學科衛教系列

# 銀髮族 保健運動



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



JCI國際認證



SINCE 1896

**彰化基督教醫院**  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

給予『銀髮族保健運動』 患者復健指導及單張	指導者	病人/家屬簽名
編碼：7200-單張-中文-008-02		

## 一、前言

常常聽到老人家喊著【沒有體力、走不動、關節疼痛】，擔心自己走不動而不敢到戶外活動，但是常躺著或坐著時，反而身體更不舒服。久而久之，身體功能更下降，更容易產生許多疾病或是發生跌倒，甚至已影響到生活品質、造成心情不佳等問題。

## 二、銀髮族常見臨床症狀

1. 肌肉收縮的速率變慢、肌肉質量減損→肌肉力量降低。
2. 韌帶退化、關節穩定性變差、柔軟度變差。
3. 關節軟骨厚度變薄、磨損→退化性關節炎。
4. 認知功能、反應時間變差、平衡感下降。
5. 肌肉關節較容易酸痛。

## 三、運動對於銀髮族的好處

1. 肌力運動：加強肌肉力量讓你更有力氣，並能預防骨質疏鬆。
2. 耐力運動：較高的最大攝氧量，增進葡萄糖耐受力與胰島素敏感度，改善心肺功能，延緩老化，避免心臟病與中風。

3. 平衡運動：增加身體穩定性及預防跌倒。
4. 柔軟度運動：維持關節活動度及柔軟度，減少酸痛。

## 四、銀髮族運動的原則及注意事項

1. 所有運動請依醫師及治療師的指示進行。
2. 根據醫師或治療師的指示，訂出您的運動處方。
  - (1) 運動方式：依個人狀況選擇，不要只選擇一種運動方式，選擇主動運動效果較好。
  - (2) 運動時間：分為三階段。
    - ① 暖身期：增加肌肉柔軟度減少受傷，一般約5~10分鐘。
    - ② 運動期：約15~20分鐘。
    - ③ 緩和期：進行柔軟度運動，以減少肌肉酸痛，一般約5~10分鐘。
  - (3) 運動頻率：每週最好能進行3~5次，可以隔天做，可以先從每週兩次慢慢增加，不要間隔太久。
  - (4) 運動強度：可以設定您的目標心跳數或是根據自覺用力係數表來設定，運動到有點累又不會太累。

3. 運動中或運動後若有任何不舒服，請立即停止運動，再詢問您的醫師或治療師。
4. 運動請保持『規律性』、『循序性』，不要一次從事太多運動。

## 五、運動內容

1. 肌力運動：每個動作停留3~5秒，維持正常呼吸，每回做10下，一天2~3回。

### 上肢

- (1) 坐在沒有扶手有靠背的椅子。
- (2) 雙腳與肩同寬，平放在地面。
- (3) 手握水瓶手心向內於身體兩側。
- (4) 手心向上將雙手往兩旁舉高至高舉過頭。



### 下肢

- (1) 坐在椅子上，雙手平放於大腿上，雙腳平放於地面上，並墊毛巾於膝蓋下。

- (2) 慢慢將膝蓋伸直，越直越好，同時將腳踝往上彎曲。
- (3) 動作維持3秒，避免閉氣。
- (4) 再慢慢將腳平放。



- (1) 雙腳站立平放於地面，可扶著椅子或桌子維持平衡。
- (2) 動作維持3秒，避免閉氣。
- (3) 再慢慢將腳收回。



- (1) 雙腳站立平放於地面，可扶著椅子或桌子維持平衡。
- (2) 動作維持3秒，避免閉氣再慢慢將膝蓋伸直，腳平放地面。

