



## 臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：臺北市大同區健康服務中心

發稿日期：109 年 10 月 12 日

聯絡人：廖秀媛主任

連絡電話：(02)2585-3227 轉 6611

聯絡行動：0979-311-114

頁數：2 頁

### 歌仔戲曲真有氧

#### 有趣的戲曲運動~讓衰弱長者更有勁

大同區號稱臺北市『戲窟』，經歷歌仔戲的絕代風華，是臺灣唯一土生土長的傳統戲曲，深植長輩心中懷舊回憶，既親切又兼具地方文化色彩。臺北市大同區健康服務中心連結社區在地資源，發展創新方案，將在地戲曲文化融入運動，擺脫制式運動課程，透過歌仔戲身段，讓長者筋骨更軟Q，改善步態不穩，增加平衡感及預防跌倒。

臺北市大同區健康服務中心廖秀媛主任指出，大同區 65 歲以上長者衰弱評估分析，衰弱期盛行率為 3.71%，高於臺北市 3.57%及全國的 2.3%。「衰弱症」是以生理功能喪失為表現的症候群，臨床症狀如：活動力降低、疲倦、體重減輕、步態與平衡功能異常，目前尚無理想的治療，最有效的改善是規律的運動或保持動態的生活型態，所以優先招募衰弱評估異常個案報名參加「歌仔戲曲真有氧」活動，共 26 位長輩參加，平均 74 歲，透過 4 週 16 堂課，其體適能檢測（肌肉量、握力、30 秒坐站、2 分鐘踏步、椅子坐姿體前彎、抓背測驗、8 英尺繞行、開眼單足立），結果為後測皆較前測進步，顯示本次活動介入有助於增加長者體適能。此外，以情緒臉譜量表評估，後測以開心狀態為主占 9 成（前測占 55%），分析原因與懷舊戲曲音樂、運



動、社會參與及人際互動對長者情緒有明顯改善，其中 74 歲汪阿伯表示：從前常覺得身體疲倦愛睏，連爬樓梯也感覺吃力，但參加戲曲課程後感覺很不一樣，能回味年輕時代熟悉的歌仔戲，心情真好！回家還能哼上幾曲，唱曲同時身體也跟著旋律擺動，無形中愈來愈熟練，鄰居約我爬山，我覺得邁開腳步行動自如更有信心！

設計課程的馬淑芳老師及 Eva 老師指出【戲曲加運動】，將二者結合導入健康元素擦出美麗火花，讓長者嘗試傳統歌仔戲曲身段動作，如上下樓、跨步、乘車、騎馬、下腰、深蹲及甩手等動作，以強化核心肌群，增加下肢肌耐力，並增加本體感覺和前庭功能有助身體平衡感。並運用及駕馭八角巾、扇子等道具，訓練手眼協調能力，同時哼唱戲曲過程亦具有健口操訓練的效果。長者在熟悉的戲曲旋律中運動，增強肌耐力與平衡，體驗另類運動課程既開心又有趣，因為有趣就容易持續，進而養成規律運動的習慣。

廖秀媛主任表示，世界衛生組織將缺乏身體活動與不適當的飲食，列為造成非傳染性疾病的兩大主要因素，並將缺乏身體活動視為心臟血管疾病的主要危險因子；顯示運動可預防慢性病、降低罹患癌症、跌倒等風險；根據體育署 2018 年國人運動調查，全國規律運動人口占 33.5%，近 4 成長者無規律運動習慣，運動不足成為國人健康隱憂。故近年大同區健康服務中心積極推動預防減緩失能課程，提供體適能及衰弱症檢測服務，鼓勵民眾從事有益健康的活動、提升健康體適能，減少慢性病發生；自 97 年起結合學者專家與在地資源，規劃 29 條 6 大類型健走步道，推動職場健康操、運動社團、辦理健走教室、長者防跌班，並推廣「531」，每週運動 150 分鐘、平均一天 30 分鐘，每次至少持續 10 分鐘以上，健康的運動不強求激烈、強度，重點是能持之以恆，就能達到健康、強身的效果，以普及民眾。相關訊息請電洽臺北市大同區健康服務中心(02)2585-3227 轉 6665 羅護理師。