

高齡生活 多元性運動

01

健康生活 運動篇

人生最大的資本是健康，最大的幸福是快樂



本單元將助您：掌握多元運動，達到走更穩、增肌力，從衰弱邁向強健，降低跌倒風險。

運動鍛鍊

日常生活

- 運動** 椅子坐姿起立（可扶或不扶椅子握把）、爬樓梯、移動各種尺寸的器物
- 次數** 每週3~5次
- 備註** 從完成1次開始，漸增次數及難度

活動

- 運動** 盡可能每天從事任何身體活動
- 備註** 從低強度到中強度

肌力

- 運動** 啞鈴、彈力帶、自體重量
- 次數** 每週3次、每個肌肉群每組12~15下、每次1~2組
- 備註** 循序漸進

肌耐力

- 運動** 走路、騎自行車、游泳等
- 次數** 每週3~5次，每次增加5分鐘漸至每次30~60分鐘
- 備註** 循序增至中強度

平衡

- 運動** 平衡走路（腳跟貼腳尖）、單腳站立、直線走、向後走、側併步
- 次數** 每週3~5次
- 備註** 長者需在旁人協助或支持下進行

- ★★★ 輕強度：還能唱歌或吹口哨
- ★★★ 中強度：能說話但不能唱歌
- ★★★ 高強度：喘到無法說話

伸展運動

伸展運動——指能夠維持或增進關節活動範圍的運動型態，可以避免不必要的運動傷害，增加運動的表現能力與效果，更可部分減輕肌肉酸痛、增加柔軟度。

1 毛巾操

運用較無彈性的毛巾進行伸展運動，可加強訓練上肢、下肢及軀幹之柔軟度。



2 坐姿伸展



3 戶外伸展



阻力運動

阻力運動——指肌肉對抗阻力的運動型態。進行阻力運動時會感受到肌肉用力、緊繃，甚至有一點點痠痛的情況，可以維持肌肉的力量及肌纖維的數量，防止肌肉流失或者降低肌少症的發生。

1 水啞鈴

水啞鈴是增進肌肉適能的好器材。重量可依個人情況調整（加入或減少水或沙子）。



2 彈力帶

彈力帶越厚，阻力越大，須根據自己的能力選擇彈力帶。一般而言，長度約2公尺的彈力帶就足夠各項動作的操作。



3 戶外運動

公園、林間皆適宜運動。



有氧運動

有氧運動——指運用身體大肌肉群做有節奏、持續且較長時間動作的運動型態，如：游泳、快走、慢跑、自行車等運動。長期、規律從事有氧運動能有效提升心肺功能，也是健康減脂的好方法。

1 北歐式健走

北歐式健走可使高齡者提升身體活動量，訓練全身肌肉，使健走運動更安全。



2 有氧舞蹈

持續十分鐘以上，配合音樂或輔具有效更添趣味。



3 快走與慢慢跑

循序漸進，先強調距離再重視速度更棒！



平衡運動

平衡運動——指增加本體感覺與肌力運動之型態，保持良好平衡能力，可以增強平衡能力，與降低跌倒的風險，讓高齡者能擁有自主活動的生活。

1 北歐式健走

平衡走路。



2 椅子平衡運動

使用輔具椅子平衡運動。



3 平衡墊

