

一個人的晚年歲月具有關鍵性的意義，年紀愈長身體活動的效益愈大。學者專家一致認為任何活動量都可改善健康－即使只動幾分鐘也好！從事身體活動可讓你整體感覺較好、動作更自如、睡得也更好。開始運動永遠不會太晚，即使年屆八旬九旬以上，都還可以改善耐力、肌力、平衡和柔軟度。

## 規律身體活動可以：

- 降低跌倒風險、降低因跌倒而受傷的風險
- 有助於保持獨立自主生活
- 降低罹患阿茲海默症或失智症的風險、促進思考能力、維持大腦健康
- 降低罹患多項慢性疾病的風險（如糖尿病、高血壓或心臟病），亦可減緩病情的惡化。
- 降低罹患多種不同類型癌症的風險，亦可避免癌症復發。

## 如何著手

### 簡單易行

儘量少坐多動！走到信箱去取郵件、遛狗、在廚房工作時踩幾個舞步、爬樓梯等，一整天當中儘量找機會多動，這些身體活動都有累積的效果。



### 找個朋友一起活動

找一個搭檔一起運動，這個夥伴可能是家人、鄰居或是老人活動中心的朋友，結伴運動能夠互相加油打氣。



### 檢查健康狀況

在開始進行新的活動之前若有任何健康上的顧慮，可先請教相關的醫療人員，若有肌肉關節問題，可詢問是否需要做復健，學習有哪些動作可強化並保護有問題的部位。



### 應樂在其中

選做你喜愛的活動才較能持久，初期先輕鬆做，走路、園藝工作、匹克球、椅子有氧－不同的活動有不同的效益！



以目前身體狀況為起點、運用現有資源、盡力而為

# 有氧活動



有氧活動可促進耐力與心臟健康，進行有氧活動時，心跳率和呼吸都會加快。應逐漸增加活動時間，目標是達到每週累積150分鐘的中等強度活動或是75分鐘劇烈運動，或者是混合搭配上上述兩種強度的活動。

## 什麼樣的活動？

任何持續的節律性活動皆可



## 多頻繁？

每週3~5天



## 多吃力？

感覺滿輕鬆到略吃力的程度



## 做多少？

初期只要做幾分鐘即可，逐漸加長時間達每天累積30~60分鐘。



**切記：**步行、騎車、跳舞和水適能運動都不錯，亦可考慮認真賣力做庭院工作或做家事。在一天當中儘量找機會插入5分鐘或10分鐘的活動時間，或是連續進行20~30分鐘，不限活動方式與地點，所有活動時間都可累計。

### 為了確保安全不受傷：

- 在能力可及的範圍內儘量多活動
- 開始時慢慢來 - 輕鬆到中等強度
- 逐漸增加配速和活動時間
- 運動前的暖身和運動後的緩和部份都應以輕鬆的配速溫和進行。

# 肌力訓練



肌力訓練可讓你更強壯，提升全面性的健康，可用的器材包括手持的重量器材或阻力帶，肌力訓練也可提升從事日常活動的能力，如搬運洗衣籃和從事庭院工作時較輕鬆安全。

## 什麼樣的活動？

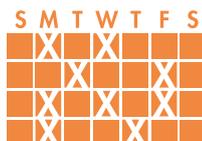
手持的重量器材、阻力帶、肌力訓練機器或自身體重（如：扶牆挺身或坐姿起立等）



## 多頻繁？

每週至少2天

\*休息日應安排在兩次訓練日之間



## 多吃力？

初期應採輕鬆的負荷，負荷強度逐漸增加到中等或吃力的程度。



## 做多少？

初期反覆做10~15次（每一主要肌群的動作），逐漸增加到較吃力的負荷強度，反覆8~12次為一組，可重覆做1~3組。



**切記：**肌力訓練時千萬不可過度勉強或憋氣，若有需要，可尋求持證專業運動指導員的協助，學習正確的動作技巧和正確的呼吸方式。

# 平衡



平衡活動可增進身體對抗外來阻力的能力，降低跌倒機率；萬一跌倒也比較不會受傷。強化肌力有助於平衡，尤其是腿部、腹部和背部的肌力。平衡訓練的場地應清除所有雜物，如有需要，可利用椅子或左近的牆壁當作支撐物。持證的專業運動教練可安全地帶領平衡訓練，儘量不要獨自進行練習，下列各項為平衡訓練動作範例：

## 立姿穩定性

逐漸減少支撐基底，每一個姿勢停15~30秒：

- 立姿、雙腳併攏、雙手置於胸前
- 立姿、雙腳一前一後
- 立姿、腳跟腳尖重心轉換
- 單腳站立

## 活動性的挑戰

干擾身體重心的動作：

- 走直線
- 腳跟腳尖走
- 踮腳走
- 轉身一圈或不同的移動路線



# 其他類型的身體活動

## 柔軟度

每週至少兩天、伸展各個肌肉，伸展到感覺緊繃的程度，每一伸展動作停30~60秒，例如伸展小腿肚或大腿後側。



## 關節活動範圍

溫和地活動各個關節，應做到完整的關節活動範圍，可選擇的動作包括膝蓋滑動、轉手腕、肩膀繞環等，每一動作可反覆10次，肢體動作就是關節的潤滑液！



## 組合性的活動

單次運動的內容包含有氧活動、肌力訓練和平衡訓練動作，不妨嘗試瑜珈、太極拳和皮拉提斯等，都有助於平衡、柔軟度和肌力。



## 增加走路的步數

可藉由智慧型手機或是其他身體活動監測器材，先了解目前每天步行步數，再逐漸增加到比目前步數多走2,000步的目標，達標!恭喜!接下來的目標是達到每天走7,000~9,000步。



## 這個星期我應如何著手?

---

---

---

---

---

