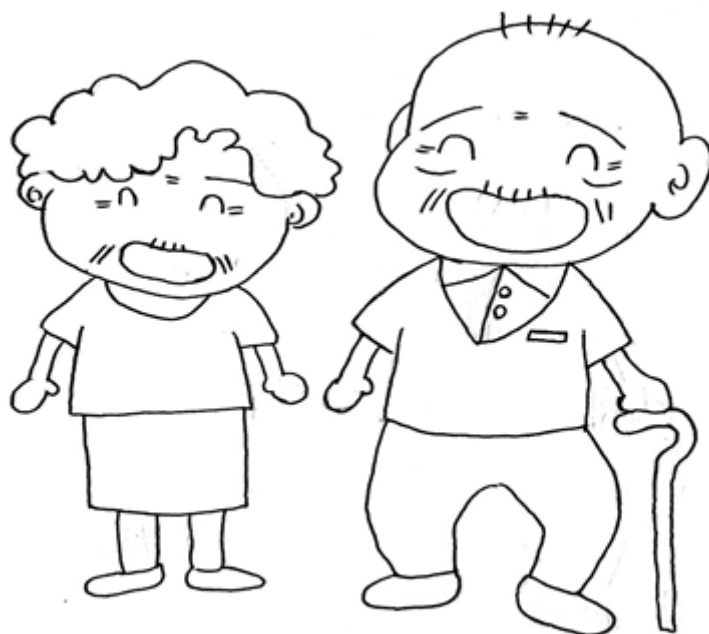


衛教編號：GER-013

2014. 06. 29 訂定
2018. 07. 25 (2 審)



高齡長者簡易居家運動



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經復健科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、高齡長者不運動的危險

不運動的高齡長者得到失智症風險會高出 5 倍，罹患慢性疾病如：腦中風、骨關節炎、高血壓及糖尿病之風險也會增加。另外，因缺乏運動常導致雙下肢無力，越來越走不動，增加失能及跌倒問題。

二、高齡長者運動的益處

在傳統的觀念裡，認為人愈老愈不適合運動，但近年來，許多研究對高齡長者運動都給予肯定與支持，認為適度的運動可以促進血液循環，增進身體機能，降低藥物的需求，預防疾病及跌倒的發生，使高齡長者能應付日常生活中的工作，而不覺得自己逐漸衰老，且又能感到身心舒暢、愉悅，進而降低壓力，享受健康與快活的人生。

三、我可以運動，活動開始，活著就要動！

(一)每日輕鬆走：每天鼓勵自己外出走路 5 分鐘購物、

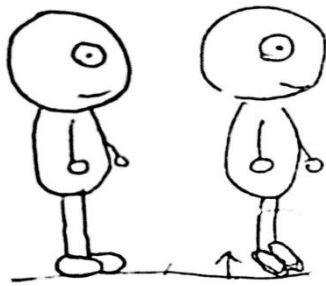
如廁來回走 2 分鐘、走路 1 分鐘倒水喝。

(二)飯後散步不看電視：早上 6 至 8 點或飯後 30 分鐘

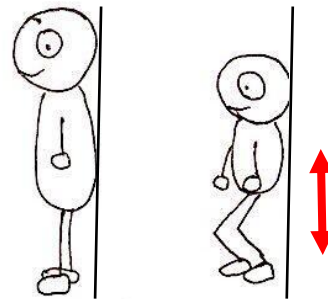
是走路散步的最佳時機，每次 20~30 分鐘。

(三)電視進廣告做運動：

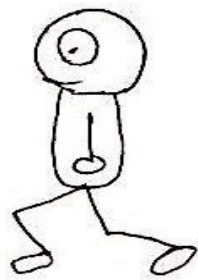
1. 眼部運動：眼球上下、左右轉動。
2. 頸部運動：頭部往前、往後、往左、往右伸展動作。
3. 軀幹運動：呼拉圈運動。
4. 上肢肌力運動：屈肘舉一個重物(寶特瓶裝水)。
5. 增強腿部肌力的運動，如圖一至七：



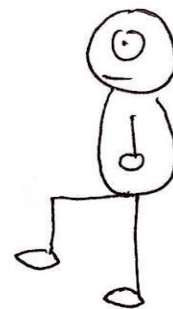
圖一 原地提腳跟運動



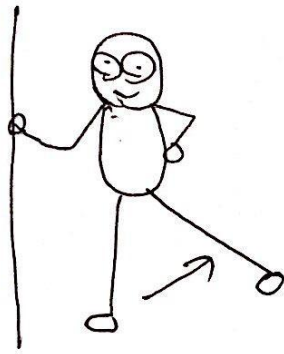
圖二 靠牆雙腿半蹲運動



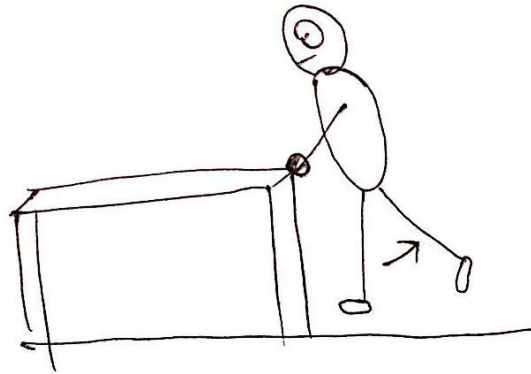
圖三 雙腳開立上下運



圖四 單腿上舉運動



圖五 雙腿側舉運動



圖六 單腿後舉運動



圖七 坐姿舉腿運動

(四)游泳：游泳對於高齡長者的健康確實有幫助，選擇溫水游泳池，做好充足暖身，預防水中抽筋；運動以約 30 分鐘為佳。

(五)享受運動樂趣，參加免費運動團體，如：元極舞、外丹功、太極拳、韻律舞、社交舞。

四、高齡長者運動要點建議：

(一)運動頻率、時間：每週應維持至少三次，每次大約半小時；在一天內可用分段累積的方式，每次至少 10 分鐘，來達到所設定的運動時間。

- (二)選擇中等強度運動：所謂運動的強度及時間要依個人的體能慢慢增加，做到有點累但又不致於太累的程度。
- (三)應穿襪子和鞋子，避免腳部受傷。
- (四)請親友或家人持續提醒高齡長者活動或尋找運動陪伴者。