

## 長者坐著動，也能動得好!

資料來源：國民健康署

建檔日期：110-07-12

世界衛生組織建議 65 歲以上長者每週應累計至少 150 分鐘中等費力運動。國民健康署吳昭軍署長表示，對於身體活動量不足且體能差的長者除醫學診斷上應注意的身體活動禁忌外，以增加日常性活動為優先。像是練習從坐姿到站姿所需的肌力及移動時所需的平衡力，以減少身體活動時可能發生跌倒的情形。

國民健康署提供 6 式坐姿訓練長者肌力、肌耐力的運動，讓長者於日常生活可隨時運用。運動前，除先留意身體的狀況外，坐在穩固的椅子上讓自己隨時可抓握。若坐在輪椅上，請將輪椅煞車鎖上、腳踏板收起來避免滑動，並穿上鞋子，讓雙腳踩在地上擺正踏穩，以策安全。

運動時，坐好讓身體稍微前傾不靠椅背。每次動作維持 3-5 秒，重複做 10-12 次。每個動作可以做 3 組，過程當中如果感到疲憊可以休息一下或補充水分後再做。千萬不要勉強自己！

- 一、往上伸懶腰：雙手交叉掌心朝上，若肩膀不會疼痛，可再稍微向上伸展，以舒展上肢進行暖身。
- 二、左右彎個腰：一手高舉過頭向對側彎，彎腰伸展腰部肌肉。
- 三、雙手梳梳頭：雙手摸頭，雙肘打開，練習完成生活自理的梳洗動作。
- 四、坐姿抬起腿：雙腳左右輪流屈膝抬腳，訓練大腿肌耐力，並維持軀幹穩定。
- 五、轉體抬個腿：雙手放在頭後方，身體轉向一側，抬高同側大腿，腳盡量抬高，讓膝蓋碰到手肘，作可訓練肩膀關節活動、軀幹肌耐力、下肢肌力。
- 六、雙手畫圈圈：雙手放置於椅子兩側，兩手握拳，同時畫圈，模擬推輪椅的動作，訓練手臂及肩膀活動，這動作可讓失能者增加自理移行的能力。

國民健康署呼籲，防疫期間長者在家運動的強度，以不疼痛為原則，體能提升後再逐漸增加活動的類型、強度及次數。注意運動空間通風，出汗後保暖及適時補充水分，維持動態生活，以減少疾病的發生，並延緩身體功能的退化。