

2016/06/02 台北慈院日誌

## 長者健康動一動 活力滿點樂無窮

針對肌耐力衰弱症個案，台北慈濟醫院社區醫學部辦理 105 年度「長者肌力運動訓練課程」，10 位長者完成為期三個月，1080 分鐘的課程，於 6 月 2 日在台北慈院 5 樓社區醫學部舉辦結業式，由徐榮源副院長代表院方頒發結業證書給予獎勵，並鼓勵長者們持續運動，常保健康。



圖說：徐榮源副院長及社區醫學部王淑桂高專，與結業的長者們合影。

新北市政府衛生局委託台北慈院，辦理「105 年新北市老人健康檢查服務計畫」，透過營養評估及肌耐力檢測，針對肌耐力衰弱症個案提供運動訓練課程。許多長者透過健康檢查，發現自我肌耐力不足，因此報名參加訓練課程。

社區醫學部王淑桂高專提到：「台北慈院社區醫學部在 105 年，對高齡的長者舉辦了一系列的友善服務，這次是由社區醫學部與復健科合作辦理，規劃了為期三個月、總時數 1080 分鐘，針對長者肌力、骨質疏鬆、運動對身體的影響等議題，辦理一系列訓練課程。」課程吸引許多附近居民的熱情響應，但王淑桂高專強調，雖然盡量做到來者不拒，但參與的長者需經過各方面的評估之後，才能參加。



左圖：長者們仔細聆聽衛教課程。



左圖：長者們一起健康做運動。

65歲的陳月英奶奶表示，「我本來心跳很慢，測出來每分鐘都只有60下左右，腳的力氣也不夠。很感謝台北慈院辦理這樣的課程，提供機會，讓我來訓練、運動。透過這陣子以來的訓練，我覺得自己變得更健康，感覺也更年輕了！」陳奶奶還逗趣的說：「我現在坐公車，有時候司機還要檢查我的證件，確認我的年齡，運動真的讓我變年輕了！」



圖說：陳月英奶奶進行握力檢測。

到場與長者一起動一動，並頒發結業證書的徐榮源副院長說：「我們藉由老人健檢，再透過復健科與社區醫學部一起設計適合年長者的課程，讓他們能上滿1080分鐘，利用這樣訓練的機會，增加年長者的肌耐力。」徐副院長提到，經過一系列的課程訓練，成效顯著，平均下來，這些長者們，走路速度每秒可以進步0.3公尺；肌耐力，手握力的部分，平均可以增加2公斤，有的甚至可以增加6公斤！對於這樣的訓練活動，徐副院長給予支持與肯定，「這些運動的訓練，對於長者們的活動力與耐力有增強

的效果，相信對於他們的健康也很有幫助。」



圖說：徐榮源副院長與長者一起開心動一動。

高齡 92 歲，身兼此次「長者肌力運動訓練課程」班長的王爺爺也提到，「雖然年紀大了，活動力不如從前，但跟大家一起運動、聊天，整個人都開朗起來，也覺得精神多了。」由此可知，適當、合適的運動，對年長者來說，是活力來源之一。

活動中，徐榮源副院長也致贈參與的每位長者一人一顆蘋果，祝福他們多活多動，平平安安，常保健康。



圖說：徐榮源副院長致贈象徵「平安」的蘋果。



圖說：大家開心合影。

（文／高凌華 圖／范宇宏）