每個活動都是好運動

運動是天賦良藥，只要開始運動都不嫌晚，把握機會設法多運動：

- 早一點起床，參加戶外健身活動。
- 陪孫子或孫女走路上學。
- 少搭車，多走路，每天至少30分鐘；如果有開車，把車停遠一點，走一段路。
- 自己做家事、做餐點、整理花圃。
- 看電視或聽音樂時，可同時做做伸展操。

關心小叮嚀

- 運動前，應穿著舒適吸汗衣物及合腳的鞋子；先做暖身運動。
- 運動時，儘量選擇運動場、學校操場或公園等安全場所。
- 夏天注意防曬，冬天避免失溫，並適量補充水份。
- 適當運動對病情是有益的，但不適當的運動卻可能帶來危險，如有肥胖、高血壓、糖尿病、關節炎、呼吸系統或心血管疾病者，運動前，請先諮詢醫師。

行政院衛生署國民健康局
關心您

愈動愈健康
愈活愈開心
銀髮族的運動秘訣

行政院衛生署國民健康局

您今天運動了嗎？

因為生活型態的改變，國人的日常活動量大幅降低，每天活動所消耗的熱量，大約只有傳統生活型態的六分之一。因此，肥胖、高血壓、糖尿病及高脂血等代謝症候群相關疾病大增。銀髮族更需在日常生活中，維持運動習慣並逐步增加運動量，就有健康快樂的人生。

每天動一動好處多更多

- 預防心臟病、高血壓、糖尿病、高脂血及大腸癌的發生。
- 預防骨質疏鬆及肥胖。
- 改善大腦的認知功能及增加肺活量。
- 促進心理健康，減少憂鬱及焦慮。
- 促進體能，增進平衡感，提升生活品質。

銀髮族的運動秘訣

高齡婦女參與運動，安全第一，運動量不要太高，以免造成傷害，但是運動量不足，健身效果又不好。因此，從事運動，請掌握以下秘訣：

秘訣一

促進心肺耐力的運動

走路是最好的運動，每天走路30分鐘以上，心臟病發作的機會可減少三分之一。常走路可以增進體能、延緩老化、改善認知功能，是高齡婦女最適當的運動。太極拳、外丹功、元極舞、土風舞等運動也很適合。

怎麼動

體能不好的人可從低強度開始，逐漸增加運動量，運動時以「有點累又不會太累，有點喘又不會太喘」為原則。運動強度的範圍約為最大心跳率的60%-85%。

例 陳女士今年60歲，運動強度設定為最大心跳率的75%

- 計算預估最大心跳率（220 - 年齡）：220 - 60 ＝ 160下
- 運動時的心跳率為 160下 × 75% ＝120下
  換算成10秒鐘心跳率為 20下

動多久

每天30分鐘，體能不好的人可以分2-3次來做，例如：走路，每次至少持續10分鐘。

秘訣二

促進肌力的運動

肌力不足容易跌倒，影響活動能力及生活品質。適當的肌力訓練，可使高齡婦女維持日常生活獨立能力及從事休閒活動。

動哪裡

臀部、大腿、胸部、背部、腹部及手臂肌肉為主（如蹲馬步、舉適重的啞鈴等）。

怎麼動

重量以可重複做10至15下為原則，約為最大肌力的30%-50%。

動多久

每次20至30分鐘；每周兩次以上。

秘訣三

促進柔軟度的運動

良好的關節活動度，對肌肉骨骼系統的平衡及靈敏性非常重要，也可以減少運動時受傷。所以，高齡婦女要經常做柔軟度（拉筋-伸展）運動。

動哪裡

以主要的大關節為主。
（髖、膝、肩、背部、頸部）

怎麼動

動作維持10至30秒鐘，每個動作至少4次。拉筋強度至略感不適，但不會明顯疼痛為原則。

動多久

每次15至30分鐘；每周三次以上。