



銀髮族保健

均衡飲食 持續運動



五大招式訓練肌力 保健龍骨

【本刊訊】隨著資訊普及，許多銀髮族認知到肌力訓練的重要性，維持充足的肌肉力量，有助於保護關節及預防跌倒，良好的運動習慣也幫助遠離慢性病。臺北榮民總醫院桃園分院院長王智弘表示，若是長輩運動有困難時，可以先從姿勢調整開始，只要能獨立維持良好站姿或坐姿，配合腹式呼吸及簡易肢體活動，持之以恆，可以加強體力，增進柔軟度和平衡感。

下背痛及下肢疼痛。
許鈺萱進一步介紹及示範五招基礎訓練方法，請民眾依自身能力調整，動作放慢，感受脊椎兩旁肌肉的收縮，並且可配合深長呼吸，促進代謝。

【本刊訊】預防肌少症，葉金福復健師日前赴高雄榮家，讓長輩透過圖解認識肌少症是甚麼？肌少症的表現有哪些？肌少症會帶來甚麼影響？並鼓勵榮家長輩平時多做運動，以增加肌力。

【本刊訊】預防肌少症，葉金福復健師日前赴高雄榮家，讓長輩透過圖解認識肌少症是甚麼？肌少症的表現有哪些？肌少症會帶來甚麼影響？並鼓勵榮家長輩平時多做運動，以增加肌力。

葉復健師強調，運動補比起任何藥補都來得更健康有效，況且榮家社區處處都是美麗的花園綠蔭，是個適合健走的優良場域。鼓勵住民長輩每日健走半小時，每日曬太陽十五分鐘，對身體絕對有助益。

高雄榮家長輩在郭豫臨主任的帶領下，安排不少健康促進活動，包括樂齡太極班課程、動姿健康活力一起來、唯我獨尊舞團、以及不定期的踏青旅遊等諸多活動，期許透過各項健康促進活動，與榮家長輩一起創造健康、快樂、樂活的人生。



第一招：雙腳站立與肩同寬（若無法維持站姿可坐於有靠背的椅子上），以肩膀為中心畫圈，盡量畫大圈且速度放慢，以五秒畫一圈，順時針及逆時針各五圈，活化肩關節及肩頸肌肉。

第二招：吸氣時雙臂上舉，吐氣時手肘彎曲往下拉，與身體形成W的形狀，挺胸收下巴，維持五秒，重複吸氣上舉雙臂，可重複五到十次。注意力放在肩胛骨，主要增強肩胛骨肌力與胸廓肌力。

第三招：維持收下巴，額頭往後腦勺方向推，使耳朵對齊肩膀正中，不要聳肩，想像脖子延伸使肩膀離開耳朵，停留十秒，重複五到十次。此招改善駝背，加強頸椎後側肌力，也可以減輕肩頸痠痛。

第四招：雙手叉腰，四隻手指在前，大拇指在後，下腹部出力收緊，雙手扶住骨盆向後轉，想像骨盆像是個杯子，而雙手拿杯子喝水一樣讓骨盆往後傾斜。

前後交替，配合呼吸，重複十到二十次，可慢慢增加旋轉的角度。重點在活化骨盆，改善下腰部肌肉僵硬。

第五招：雙腳站立與肩同寬（若無法維持站姿可坐於有靠背的椅子上），腳跟輕輕離地，踮起腳尖，在保持平衡下維持十秒，放下腳跟，重心移到腳跟，腹部收緊，勾起腳尖維持十秒，交替十次。此動作可同時訓練下肢肌群及平衡，隨著保持平衡時間拉長，調整脊椎及站姿。

（圖／北榮桃園分院）

（圖／高雄榮家）

（圖／臺北榮總）

【本刊訊】隨著資訊普及，許多銀髮族認知到肌力訓練的重要性，維持充足的肌肉力量，有助於保護關節及預防跌倒，良好的運動習慣也幫助遠離慢性病。臺北榮民總醫院桃園分院院長王智弘表示，若是長輩運動有困難時，可以先從姿勢調整開始，只要能獨立維持良好站姿或坐姿，配合腹式呼吸及簡易肢體活動，持之以恆，可以加強體力，增進柔軟度和平衡感。

北榮桃園分院復健科物理治療師許鈺萱說明，脊椎又被稱為龍骨，分為頸椎、胸椎、腰椎及尾椎，脊椎有著一定的弧度，太過伸直及彎曲都會造成活動受限，若是長期姿勢不良，有如蓋房子時地基不穩，稍有意外即容易房屋倒塌。

脊椎與脊椎中間的軟組織——椎間盤，會隨著年紀增長而漸漸失去厚度，壓迫神經，也會因重複動作或瞬間外力造成椎間盤突出，壓迫脊椎神經根，產生痠痛、刺痛、無力、麻痺或是電擊感。因此，矯正姿勢及訓練核心肌群需要同時進行，方能減輕椎間盤磨損，延緩症狀，可改善手指麻痺、感覺缺失、頭痛胸悶、肩頸僵硬、

【本刊訊】國民健康署「二〇六至二〇九年國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，六十五歲以上族群每日飲食中多種營養素（蔬菜、水果、牛奶、攝取量不符理想，合併運動量不足、陽光曝曬不足，容易導致年長者肌少症和骨質疏鬆等營養問題。

【本刊訊】臺北榮總營養部主任楊妹鳳日前帶領三十餘位營養師，於院區快閃表演「我的餐盤」健康操，宣導健康飲食的重要，強調按照口訣去選擇適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的餐食。

楊妹鳳主任表示，每日吃得均衡、吃得健康，養成良好飲食習慣並不難，民眾可參考由我國「每日飲食指南」進一步圖像化的「我的餐盤」，搭配簡易六口訣：「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆腐蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」，依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣

選擇適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的餐食。衛生福利部國民健康署以「健康均衡飲食」及「每日飲食指南」觀念為主軸，以健康操一同帶動跳「我的餐盤」六口訣，搭配輕快節奏與簡易動作，教導民眾善用拳頭、掌心來判斷食物適當比例，共同為民眾的健康扣關。

攝取足夠蛋白質 保持肌肉健康

【本刊訊】國民健康署「二〇六至二〇九年國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，六十五歲以上族群每日飲食中多種營養素（蔬菜、水果、牛奶、攝取量不符理想，合併運動量不足、陽光曝曬不足，容易導致年長者肌少症和骨質疏鬆等營養問題。

【本刊訊】臺北榮總營養部主任楊妹鳳日前帶領三十餘位營養師，於院區快閃表演「我的餐盤」健康操，宣導健康飲食的重要，強調按照口訣去選擇適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的餐食。

楊妹鳳主任表示，每日吃得均衡、吃得健康，養成良好飲食習慣並不難，民眾可參考由我國「每日飲食指南」進一步圖像化的「我的餐盤」，搭配簡易六口訣：「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆腐蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」，依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣

選擇適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的餐食。衛生福利部國民健康署以「健康均衡飲食」及「每日飲食指南」觀念為主軸，以健康操一同帶動跳「我的餐盤」六口訣，搭配輕快節奏與簡易動作，教導民眾善用拳頭、掌心來判斷食物適當比例，共同為民眾的健康扣關。



【本刊訊】國民健康署「二〇六至二〇九年國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，六十五歲以上族群每日飲食中多種營養素（蔬菜、水果、牛奶、攝取量不符理想，合併運動量不足、陽光曝曬不足，容易導致年長者肌少症和骨質疏鬆等營養問題。

【本刊訊】臺北榮總營養部主任楊妹鳳日前帶領三十餘位營養師，於院區快閃表演「我的餐盤」健康操，宣導健康飲食的重要，強調按照口訣去選擇適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的餐食。

楊妹鳳主任表示，每日吃得均衡、吃得健康，養成良好飲食習慣並不難，民眾可參考由我國「每日飲食指南」進一步圖像化的「我的餐盤」，搭配簡易六口訣：「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆腐蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」，依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣

選擇適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的餐食。衛生福利部國民健康署以「健康均衡飲食」及「每日飲食指南」觀念為主軸，以健康操一同帶動跳「我的餐盤」六口訣，搭配輕快節奏與簡易動作，教導民眾善用拳頭、掌心來判斷食物適當比例，共同為民眾的健康扣關。

楊妹鳳主任表示，每日吃得均衡、吃得健康，養成良好飲食習慣並不難，民眾可參考由我國「每日飲食指南」進一步圖像化的「我的餐盤」，搭配簡易六口訣：「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆腐蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」，依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣

►榮家時常安排長輩曬太陽，以維健康。
（圖／林建榮）

能，日前特別邀請專業營養師來舉辦關於肌少症預防及飲食原則的健康促進講座，透過淺顯易懂的內容，搭配方便記憶的營養食材圖示，提高長輩對肌少症的認識。

營養師強調了攝取足夠的蛋白質對於保持肌肉健康的重要性，建議增加攝入豆類、肉類、魚類等食物，還提到了「確保足夠的鈣和維生素D，有益骨骼健康。此外，營養師也鼓勵長輩每天適度運動，例如散步或徒手伸展操。

馬蘭榮家表示，講座為住民提供了寶貴的知識和實用技巧，幫助他們更好地理解肌少症預防的重要性，並提供實際可行的方法，未來將繼續舉辦類似活動，以促進長輩的健康和幸福。

馬蘭榮家表示，講座為住民提供了寶貴的知識和實用技巧，幫助他們更好地理解肌少症預防的重要性，並提供實際可行的方法，未來將繼續舉辦類似活動，以促進長輩的健康和幸福。