



下肢肌力訓練 防跌倒從腳開始

【本刊訊】隨著老年人口不斷增長，隨之而來的是老年人的肌少症日益嚴重。下肢肌肉無力，平衡感太差，是造成老人家跌倒的重要原因之一。這不僅對老年人的身體健康造成威脅，也為社會帶來巨大的醫療和經濟負擔。

臺北榮總桃園分院物理治療師許嘉元指出，對於老年人來說，下肢肌力訓練非常重要。隨著年齡的增長，肌肉逐漸萎縮、力量下降，這使得老年人的平衡感和肢體協調性大大降低，容易受到外界因素的影響而跌倒。因此，透過下肢肌力訓練，老年人可增強肌肉力量，改善平衡感，從而有效預防跌倒。

下肢肌力訓練的方法多種多樣，許嘉元列舉以下幾項，並為大家示範：首先是「踮腳尖運動」，可以有效鍛鍊小腿肌肉，提高平衡感；注意膝蓋需要打直，除了踮起腳尖（圖1）之外，也可以把腳尖抬高（圖2）。接著是「單腳站立運動」（圖3），注意站著的那隻腳膝蓋需要打直，單腳站立依照自己能力維持數秒後再換腳站，可以提高單腳支撐能力，進而增加平衡感。再來是椅子版「深蹲運動」，借助椅子，雙手抱在胸前，雙腳打開的寬度略大於肩寬，然後將重心往前、快快站起（圖4）；起立時，背部仍保持直線，重心落在腳掌中心至腳跟間區域（圖5）；站立後，屁股持續夾緊，（圖6）然後往後慢慢坐下，速度則越慢越好，回到坐姿；深蹲運動可以強化大腿和臀部肌肉，增加下肢的穩定性。

另外，「步行訓練」雖然不能算是肌力訓練的一種，但有研究指出，每周三次三十分鐘的快走運動，有助於提升心肺能力，且可以保持下肢肌肉的活力和協調性。

許嘉元進一步提醒，要想取得良好的訓練效果，老年人在進行下肢肌力訓練時需要注意以下幾點：首先，選擇合適的運動強度和時間，不要過度負荷，以免造成肌肉拉傷或其他不適。其次，適應個人的身體狀況，如果有慢性疾病或其他健康問題，應該在醫生或專業人士的指導下進行運動訓練。最後，保持堅持和耐心，下肢肌力訓練需要持之以恆，不是一蹴而就，只有堅持下去，才能收到良好的效果。

北榮桃園分院院長王智弘表示，下肢肌力訓練作為預防老年人跌倒的重要手段

段，具有不可替代的作用。透過持續的訓練，老年人可以增強下肢肌肉的力量和協調性，提高平衡感和步行能力，從而有效預防跌倒，創造健康、穩定的老年生活。



（圖／北榮桃園分院）

強身健體 勇壯筋骨 ——長輩一起來運動



陳金莉講師帶領長輩一起活動下肢，現場洋溢開心的氣氛。（圖／桃園榮家）

下肢運動 守護健康

【本刊訊】近年來，跌倒已成為嚴重影響老年人健康的問題，為他們的生活帶來極大不便及困擾，為了提高住民長輩的生活質量，桃園榮家日前舉辦「下肢肌力運動介紹及預防跌倒」在職教育課程，邀請前桃新醫院居家護理所護理長陳金莉講師教導同仁如何跟長輩「一起來運動」，以及對下肢運動的認識，強調其對預防跌倒的重要性。

下肢運動的好處不僅僅體現在身體的柔軟度和力量上，更有助於改善協調性和平衡感，對預防跌倒有關鍵作用。課程中陳老師以「帶、動、做」的方式，搭配著輕快的音樂，現場洋溢開心的氣氛，不僅能夠提高工作同仁願意運動的心情，更能實際運用在工作實務上。

過程中，同仁分享觀察長輩腳沒力、腿軟、無法久站等症狀出現時，常發生跌倒。透過教育訓練，讓同仁瞭解下肢運動的重要性，期望能夠協助家屬的住民長輩保持活力，受益於健康的生活方式及降低跌倒的風險。

動動身體動動腦

【本刊訊】研究顯示，身體的運動以及多動腦的習慣，會影響老年人腦皮質的厚度與智能的表現。如果有規律又足夠的運動量、或多動動腦，這類老人的大腦皮質厚度與智能表現，都明顯優於一般老人。

屏東榮家日前舉辦「動動身體動動腦」活動，在活動中，屏東榮家總經理李沿澈帶領住民進行簡單的肢體活動，結合短期記憶配對，住民相當投入，工作人員也在場協助，並學習如何帶領活絡腦部相關活動，減緩住民腦部退化，並影響到日常生活。



屏東榮家主任王少谷表示，研究發現，接受一定強度的腦力訓練：包括多面向的記憶、邏輯、解題、空間認知、以及手工藝的綜合訓練，能有效增加老年人的大腦皮質厚度與智能表現，尤其是如果身體的運動與腦力的訓練兩者相輔相成，效果更是明顯。

李沿澈心理師帶領住民進行簡單的肢體活動，住民相當投入。（圖／屏東榮家）

樂齡勇骨健康操 讓您神清氣爽

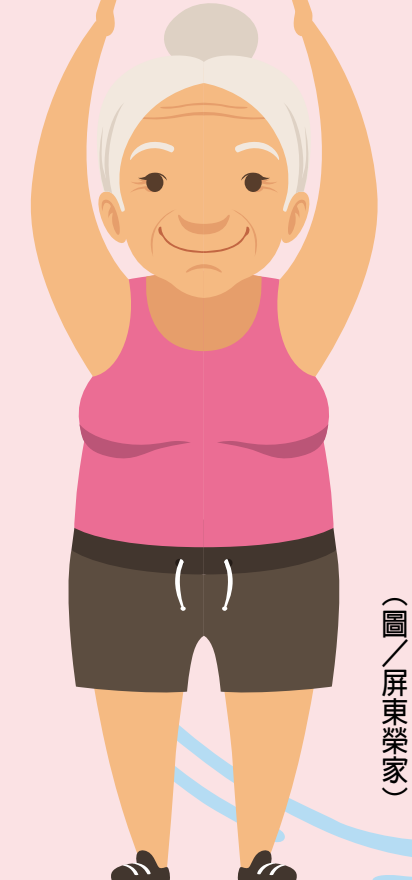
榮家住民在復健師帶動下活動筋骨，感覺神清氣爽。（圖／高雄榮家）

勵榮家長輩們走出房門，到家區散步走動，多運動對身體絕對有助益。八十五歲的王伯伯表示，做完「勇骨健康操」，感到神清氣爽，十分感謝榮家辦理多元樂齡活動，讓住民既不無聊又可強化身心健康。

除了示範「勇骨健康操」，復健師還分享健康知識及中風緊急處理方式，更引導長輩認識「腦中風」，以四步驟「FAST」快速分辨中風症狀，並分享若不幸中風的急性處理與復健歷程。他還鼓勵榮家長輩要控制三高、選擇健康飲食、養成規律運動習慣、維持健康體重、拒絕菸品危害、定期健康檢查，做好健康管理，遠離三高就能有效避免中風。

【本刊訊】高雄榮家日前舉辦樂齡保健課程，由葉金福復健師帶來「勇骨健康操」，邀請榮家長輩一起強身健體、勇壯筋骨。

葉復健師肯定高雄榮家環境優美、工作人員親和體貼，建議多鼓



勵榮家長輩們走出房門，到家區散步走動，多運動對身體絕對有助益。八十五歲的王伯伯表示，做完「勇骨健康操」，感到神清氣爽，十分感謝榮家辦理多元樂齡活動，讓住民既不無聊又可強化身心健康。

除了示範「勇骨健康操」，復健師還分享健康知識及中風緊急處理方式，更引導長輩認識「腦中風」，以四步驟「FAST」快速分辨中風症狀，並分享若不幸中風的急性處理與復健歷程。他還鼓勵榮家長輩要控制三高、選擇健康飲食、養成規律運動習慣、維持健康體重、拒絕菸品危害、定期健康檢查，做好健康管理，遠離三高就能有效避免中風。

葉復健師表示，現在人營養過