

## 長者功能性體適能檢測

在老化的過程中，生理狀況逐漸退化，衰弱可說是功能退化的表現，若能加以控制，亦能延緩進入惡性循環。老人衰弱症的判定主要是以行動力為判斷核心，其核心表現在肌肉系統就是肌肉減少症。一個人是否出現老態，可以從肌肉骨骼系統看出徵兆。97年「台灣健康危害行為監測調查」，結果有45.4%最近一次受傷就醫是因跌墜所致，研究指出：老化跌墜與肌力衰退有密切關係，且年長者日常所需的健康體能首重肌力與肌耐力。有鑑於此，臺南市政府衛生局相繼辦理社區關懷據點提供「老年人功能性體適能檢測」，目的在協助評估長者改善身體機能衰退情形，以生活化、簡易的檢測項目，來判斷其體適能情形，及完成日常生活中所需的身體活動能力。檢測內容包含30秒坐到站、30秒手臂屈舉、2分鐘踏步、椅子坐姿前彎、抓背測驗、落棒測試、八呎立走等項目。

# 長者防『跌』健康操

溫暖大臺南，  
營造高齡友善城市

銀髮族保健  
防『跌』運動好

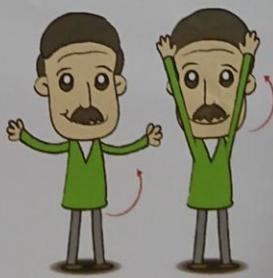


## 1. 關節運動

〈1. 肩關節上舉〉



〈2. 肩關節外展〉



## 2. 伸展運動

〈1. 手臂伸展〉



〈2. 體側伸展〉



## 3. 肌力訓練

〈3. 立姿曲膝抬腿〉



〈4. 腳跟踮立〉



## 3. 肌力訓練

〈1. 坐姿抬腿〉



〈2. 坐姿站起〉



健走口訣~

抬頭挺胸縮小腹  
雙手微握放腰部  
自然擺動肩放鬆  
邁開腳步向前走



## 4. 平衡訓練

〈1. 站立穩定度練習〉

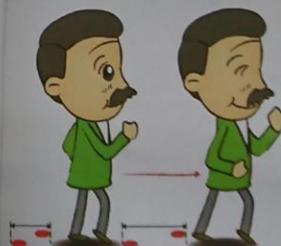


〈2. 踮腳尖扶牆走〉



## 5. 心肺訓練

〈1. 走路步伐加長  
(盡量走直線)〉



〈2. 兩分鐘原地踏步〉

