

長者運動不能少 參加銀髮健身俱樂部 肌力常保病痛少

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署

我國人口快速老化，預計至 2025 年，65 歲以上老年人口占總人口數比率將超過 20%，進入超高齡社會。為使長者具有足夠肌力，以降低衰弱風險，中央與地方政府一起布建專屬長者的健身房，以提升長者運動的可近性，成為長者相互關懷和陪伴的好地方。



參加銀髮健身俱樂部據點活動 長者自覺精神與肌力有改善

衛生福利部前於 2020 年至 2021 年 6 月 30 日推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署續於 2021 年下半年起推動「銀髮健身俱樂部補助計畫」，結合地方政府公有閒置或低度使用之空間，設置銀髮健身俱樂部並進行營運，增加長者身體活動的可近性。

國民健康署表示，中央與地方政府一起結合在地資源，促進長者健康快樂動，並規劃自 2021 年至 2025 年，於全國設置 288 處「銀髮健身俱樂部」，結合在地產、官、學、醫等資源，強化全國社區的

服務量能，期望全國長者可以就近使用銀髮健身俱樂部，一起來運動，身體不老，健康長駐！

自 2021 年至 2023 年已於 21 縣市累計布建 128 處據點，並持續結合地方特色及資源擴大布建據點。依已有使用銀髮健身俱樂部長者的回饋，超過 9 成的長輩自覺精神及心情有明顯正向的改善，創造長者快樂老年生活，提升肌力更重拾活力，朝向健康又安全的高齡生活。

專業教練指導 專屬設備與個人化指導 全面提升長者健康

銀髮健身俱樂部不僅有適合銀髮族的專屬運動設備，也有專業運動教練指導，提供正確、規律且安

全的運動建議。另課程中搭配長者功能評估量表（ICOPE），讓長者了解自己的衰弱部分，及運動前、後身體功能改變程度；經分析長者參與課程前、後狀況，長者上、下肢肌力等項目，皆有得到改善，包括改善了手腳緩慢、行走無力與抓握力弱等狀況，同時提升走路速度與穩定度。另外，透過課程參與、飲食衛教與陪伴互動，長者認知功能、營養狀況與憂鬱情形亦得到改善，長者整體回饋的滿意度高，亦有助於預防失智與建立人際關係，全面共築健康老年生活。

「銀髮健身俱樂部」的建置，除了提供正確、規律且安全的運動外，也能搭配健康又均衡的飲食，並能夠開朗的與人互動，強化社會參與度，避免與社會嚴重脫節。

結合在地資源

發揮地方特色服務

高雄市「長生全方位銀髮健身俱樂部」與鄰近大專院校進行產學合作，提供相關科系學生實習機會，培養未來的運動指導員；針對特殊族群進行運動功能評估（如中風、帕金森氏症、慢性疾病及關節退化等），長者樂於接受個別運動的指導，以符合個人之需求。

台南市「台江銀髮健身俱樂部」結合社會福利服務族群身心障礙者，長者帶著身心障礙的孩子一同運動，提高身體活動量之外，亦增進社交生活，相互關懷，陪伴及鼓勵，創造據點服務的意義和樂趣。

嘉義市「精忠健康有力站」客製化及雲端管理運動歷程，嘉義市郊的精忠新城為嘉義市首座推廣銀髮健身房的示範站，在社區楊主委鳳祥爭取並取得社區委員會支持後，即率團隊就空間的牆面、窗戶、照

明、防盜與整體環境進行修繕與清潔；同時成立志工隊等，積極營造友善空間，並添加運動設備，同時為每位長輩量身打造專屬識別碼，運動指導員依據長者事前量測的體適能狀態設計個別化的運動處方，而運動歷程的紀錄，可透過藍芽傳輸上傳雲端資訊系統管理，隨時監測長者的心跳及血氧濃度，讓運動過程更加安全。

嘉義縣「新港鄉海瀛村銀髮健身俱樂部」以運動結合物理治療跨領域合作，嘉義縣新港鄉海瀛村地處偏鄉，為了能有一個類似便利站的運動據點而成立，其中洪健康管理師晉宏分享，如何提供運動指導服務並與物理治療所合作擬定運動處方，提供長者個人及團體課程的運動指導、運動傷害及骨科疾





病諮詢，透過運動與物理治療的跨領域結合，讓長者能夠正確的運動，避免因運動所造成的傷害，另外，也提供居家運動課程給不便前來銀髮健身俱樂部的長者，讓長者即便在家裡，也能體驗到運動的樂趣！

雲林縣國立雲林科技大學成立「智慧樂齡健康促進中心」，屬於大學成立的示範中心，透過長者陳聯煌先生分享其參與銀髮長者限定俱樂部的過程，發現大學校園也能參與長者的健康促進，並在專業的教練指導下，長輩循序漸進的使用運動器材及提高強度，重新發現不老的秘訣，重拾力量與熱情！

加入銀髮健身俱樂部 營造有尊嚴的老年生活

銀髮健身俱樂部除了提供運動課程服務，亦有許多據點於課程過程中結合衛教，提升長者健康觀念，或

安排額外的手作課程或是遊戲互動環節等，已成為長者互相鼓勵、閒話家常或支持陪伴的地方。藉由運動指導員的關懷與其他學員的互相鼓勵，不僅讓長者在運動中保持身心健康，同時也在社區中找到陪伴和歸屬感，成為長者第二個溫暖的家。另外，更有許多長者進一步成為據點志工，與其他人分享自身經驗，互相協助，共同促進銀髮族社會參與及貢獻，提升自我價值感，營造有尊嚴的老年樂齡生活。🔥

★ 2020 年至 2023 年全國銀髮健身俱樂部核定據點
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4752&pid=16998>

★ 銀髮健身 GO 樂活動起來

<https://youtu.be/vezgbgvTjoo>

世界衛生組織針對 65 歲以上長者的運動建議：

1. 每週完成至少 150 分鐘中等費力身體活動

建議長者身體活動量與成人相同，每週完成至少 150 分鐘中等費力身體活動，每週至少運動 5 天，每天運動至少 30 分鐘，或每週至少 75 分鐘費力身體活動，若身體狀況佳，還可將身體活動量提升至每週 300 分鐘中等費力身體活動，或每週 150 分鐘費力身體活動量。身體活動包括在日常生活、家庭和社區中的休閒時間活動（如散步、跳舞、園藝、遠足、游泳、瑜珈、太極）、交通往來（如步行或騎車）、職業活動、家務勞動、遊戲、體育運動或有計畫的鍛煉。

2. 健康狀況欠佳者仍應維持規律運動

若健康狀況不佳之長者，身體活動前可先諮詢醫師，選擇較適合的活動程度。若是因身體健康狀況而無法達成該建議運動量，仍應依個人能力狀況進行規律運動。