





## 銀髮族

擁有良好的健康體能可以讓您更享受休閒生活。維持動態生活，能減少疾病發生，並達到延緩身體功能退化的效果，提高生活品質。





每週至少進行150分鐘的中等費力（活動時仍可交談但無法唱歌），或者75分鐘的費力身體活動（活動時講話會很喘），也可以合併兩者來進行。「從事身體活動建議以有氧適能為主，肌力強化、骨骼強化、柔軟度及協調性等活動則可搭配進行」






## 有氧適能活動建議

 活動頻率	每週從事5天以上，天天活動更好。
 活動強度	保持呼吸有點加快的感覺，達到活動時可交談但無法唱歌的程度。
 活動時間	每次至少持續10分鐘。
	身體活動量足夠且體能佳的人 每週至少150分鐘以上的中等費力身體活動，甚至情況允許下，可增加至300分鐘。
	身體活動量不足但體能尚可的人 每週累積達100分鐘以上的中等費力身體活動及300分鐘以上的輕度身體活動。
	身體活動量不足且體能差的人 每週累積至少300分鐘以上的輕度身體活動，體能提升後再開始嘗試強度較高的身體活動。
 活動類型	以步行或健走活動為主，可依興趣及能力從事有氧舞蹈、騎自行車、游泳等。

## 肌力強化活動建議

 活動頻率	每週進行2-3天為原則，可視需要增加，但同一肌群2次之間至少休息一天。
 活動強度	身體活動量足夠且體能佳的人 每個肌群的訓練，建議可進行1-3回合，每回合的反覆次數介於8-12次之間。
	身體活動量不足但體能尚可的人 可先訓練下半身的肌力，以不疼痛的輕度或中度身體活動為原則，如打太極拳、健走或爬緩坡。
	身體活動量不足且體能差的人 以不疼痛的輕度身體活動為原則，如散步。
 活動時間	不拘。
 活動類型	原地站立蹲伸（有支撐）、原地踏步（有支撐）、仰臥抬腿等，或利用彈力帶/繩、啞鈴、裝水寶特瓶。

## 協調性活動建議





 活動頻率	建議每週進行2-3天，若能每天進行更佳。
 活動時間	不拘。
 活動類型	太極、平衡性步行（如倒退、側邊、以腳跟或腳趾步行）、動態平衡之訓練。



國民健康署  
高齡者健康操  
影片連結



## 柔軟度活動建議

 活動頻率	建議每天都進行柔軟度活動。
 活動強度	肌肉伸展至感覺緊繃，但不會痛。
 活動時間	每個伸展動作均維持約15秒。
 活動類型	應採主動式的靜態伸展，避免被動的方式，如操作坐姿體前彎時，自行將軀幹前屈達到最大範圍，不假他人壓迫進行；也可以利用毛巾或彈力帶/繩等輔助柔軟度的訓練，注意伸展動作應保持正常呼吸，避免憋氣。

## 個人目標設定

1 選擇能讓自己樂在其中的身體活動有助於規律進行，有時候也嘗試不同的身體活動種類，讓身體活動更有新鮮感，如慢跑、騎自行車、游泳、健走等。

2 可以邀請朋友或是加入其他人的身體活動行列，有夥伴的運動會顯得更有趣，有時候遛狗也是很好的選擇。

3 每天保持心理的活躍與身體的活躍同等重要。