



健康儲金簿

彰化縣衛生局

存越多活越久

戶名 _____

分行別	科目	存戶帳號
鄉	社區	健康

目錄

- 一、高齡友善城市8大面向 P02-03
- 二、認識失智症 P04-05
- 三、認識肌少症 P06-10
- 四、銀髮族肌力訓練專區 P11-34
- 五、均衡飲食專區 P35-43
- 六、健康與運動存款紀錄表 P44-48



健康就是您最大的財富！

存越多，活越久

規律的運動、健康的飲食與拒菸

能遠離老人失智症

減少看病、住院的機會

降低高血壓、糖尿病及大腸癌機會



暢行



安居



無礙



親老



康健



敬老



高齡友善城市
八大面向

連通



不老



無礙

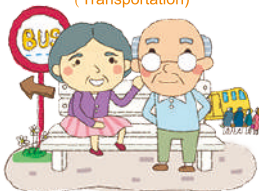
無障礙與安全的公共空間
(Outdoor spaces and buildings)



持續改善公共空間，符合無障礙標準，例如馬路綠燈時間夠長、禮讓行人、維持社區的良好治安等。

暢行

交通運輸
(Transportation)



提供長輩搭車的優惠、有便利的交通運輸或接送設計。

安居

住宅
(Housing)



有適合不同失能程度的住所與服務，還可結合志工，提供送餐和家事服務。

親老

社會參與
(Social participation)



各種服務與活動便於長輩參與，像是位置便利、收費合理、容許親友陪伴參加。

高齡友善城市 八大面向

康健

社區及健康服務
(Community support and health services)



提供各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多多走出來參加。

連通

通訊與資訊
(Communication and information)



主動提供重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結；提供資訊時，字體大、說話慢，配合長輩慣用的語言。

不老

工作與志願服務
(Civic participation and employment)



支持長者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想。

敬老

敬老與社會融入
(Respect and social inclusion)



提倡敬老文化與增進跨代互動，並且鼓勵業界發展各種銀髮服務和產品，創造銀色GDP。

失智症 愛熟識！注意早期症頭！

瞭解失智症

失智症是一種因腦部傷害或疾病所導致的漸進性認知功能退化，且此退化的幅度遠高於正常老化的進展。



隨時愛注意



讓愛不矢憶

失智症 十大症頭



- (一)記憶力減退到影響生活
- (二)計畫事情或解決問題有困難
- (三)無法勝任原本熟悉的事物
- (四)對時間地點感到混淆
- (五)有困難理解視覺影像和空間之關係
- (六)言語表達或書寫出現困難
- (七)東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力
- (八)判斷力變差或減弱
- (九)從職場或社交活動中退出
- (十)情緒和個性的改變

出現以上症狀，請至醫院神經內科或精神科門診檢查。

失智症關懷專線 **0800-474-580**

認識肌少症！

■ 體力變差、站不起來、走路緩慢？

台語俗諺「老了倒縮、消瘦落肉」似乎真有那麼點道理。除了骨質疏鬆可能造成老人佝僂、身形萎縮，肌肉的流失也對老年人有重大的影響。

■ 為什麼肌肉會減少？

隨著年齡增長，肌肉的組織、強度、耐力會減弱。

肌少症有徵兆 即早就醫診斷

■ 簡單測試肌少症的方法：

將雙手拇指與食指圍著小腿肚圈起（如下圖），若空隙很大，就可能罹患肌少症。



空隙很大

肌少症有徵兆 即早就醫診斷

簡單測試肌少症的方法：

- 走路遲緩：室內平地行走困難（5公尺內行走，每秒速度少於0.8~1.0公尺）。
- 握力下降：取物困難，拿不動5公斤沙拉油罐、毛巾擰不乾。
- 行動吃力：從座椅起身變得困難，例如需要撐扶手才能起身；爬10階樓梯出現困難，例如爬三兩下就需要休息。
- 反覆跌倒：跌倒機率增加，過去一年來連續跌倒2次以上。
- 體重減輕：非刻意減重，一年內體重減輕5%。例如，原本體重60公斤的長者，一年內無緣由地減少3公斤，就應小心。

強化肌力保健康

■ 強化肌力，運動、飲食雙管齊下

吃夠熱量還要長肌肉，最重要的營養素就是蛋白質，特別是好的蛋白質，如牛奶、雞蛋、瘦肉、黃豆類都含有增長肌肉的必須胺基酸——白胺酸。

■ 強化心肺功能以及肌耐受力

有氧舞蹈、快走、騎腳踏車、游泳。

■ 增進身體彈性以及平衡感

太極拳、徒手操、瑜伽。

■ 重量訓練

啞鈴、彈力帶、重力球。



～檢查您的體力～

請圈選分數

項目	經常	有時	很少
經常身體酸痛	1	2	3
白天容易想睡覺	1	2	3
每週運動3次以上	3	2	1
生活起居力不從心	1	2	3
總分			

得分指標

≤6分=體力很差，要常運動喔！

7～10分=體力稍差，再加把勁喔！

11～12分=有體力，很好！繼續維持喔！

銀髮族肌力訓練

一起來做運動～

溫馨提醒：

- 1.每做完一個動作休息1至2分鐘。
- 2.在肌力訓練時，用力時吐氣、收回動作時吸氣。
- 3.若有不適請隨時停下動作休息。

柔軟度訓練 (1)

1

肩與軀幹伸展運動



站姿或坐姿
雙手手指交叉向上伸直
維持20至30秒



向左右側彎曲
固定角度
維持10秒

功能：增加手臂柔軟度

反覆
左右
各5次

2

三角肌伸展運動

柔軟度訓練 (2)



功能：增加手臂與肩膀柔軟度

站姿或坐姿，單手伸直另一手回壓肘關節，維持20至30秒
左右兩手均需實施

反覆
左右
各5次

柔軟度訓練 (3)

3

肱三頭肌伸展運動



站姿或坐姿，單手向後彎曲
另一固定肘關節向身體靠近
維持肌肉緊繃10秒

左右兩手均需實施

功能：增加手臂與肩膀柔軟度

反覆
左右
各5次

4

小腿肌伸展運動

柔軟度訓練 (4)



功能：增加小腿柔軟度

反覆
左右
各5次

站姿，雙手固定於牆面，前腳彎曲，雙腳腳尖朝前，維持10秒
左右腳均需實施。(注意：腳跟需落地)

5

臀部肌肉伸展運動

柔軟度訓練
(5)



功能：增加臀部柔軟度

反覆
左右
各5次

坐姿，單腳放於大腿上固定，身體向前伸展
身體挺胸，盡量靠近大腿，直到肌肉緊繃
左右腳均需實施。(注意：雙手可放大腿)

6

腿後肌肉伸展運動

柔軟度訓練 (6)



功能：增加大腿後側柔軟度

反覆
左右
各5次

坐姿，單腳伸直，膝蓋不彎曲
雙手與身體向前腳尖方向伸展，維持10秒
(注意：可一手放大腿或抓椅子)

手指肌力訓練

7

手指抓力運動



張開十指，手心向前



用力握緊拳頭，反覆10至15次，共3組
(小提醒：雙手可握寶特瓶或握力器)

功能：增加握力

8

墊腳尖小腿運動

下肢肌力訓練



雙手扶住椅背或靠牆



向上墊起腳尖，反覆10至20下
(注意：盡可能墊高)

功能：預防跌倒、避免膝蓋損傷

下肢肌力訓練

9

提臀運動



雙手扶住椅背或靠牆



單腳伸直，向後抬腳
腳不落地反覆10至15次
(注意：腳尖朝下)

功能：增加下肢肌力及身體核心平衡與穩定

下肢肌力訓練

10

抬腳運動



雙手扶住椅背或靠牆

單腳伸直，膝蓋不彎曲
向外抬腳，腳尖向上勾緊
腳不落地，反覆10至15次

功能：增加下肢肌力及身體核心平衡與穩定

下肢肌力訓練

11

腿肌群運動



坐姿，單手扶住椅坐



膝蓋彎曲，反覆向前伸直
腳尖向上勾緊，腳不落地反覆10至15次
(注意：動作緩慢，腳踝90°)

功能：增加下肢肌力及避免膝蓋損傷

12

抬腿運動

下肢肌力訓練



坐姿，單手扶住椅坐



膝蓋彎曲90度，向上抬腳
腳尖向上勾緊，腳不落地反覆10至15次
(動作緩慢)

功能：增加下肢肌力及避免膝蓋損傷

13

手臂肌肉運動

上肢肌力訓練



功能：增加手臂力量與肩膀力量

手握啞鈴，向上推舉
(啞鈴可換成保特瓶裝水或裝沙子)

用力向上推，上推時吐氣
反覆10至15下，共3組

14

肱二頭肌運動

上肢肌力訓練



功能：增加手臂力量(提物)

手拿啞鈴，手肘緊靠身體

手肘彎曲抬起啞鈴，兩手交互輪替
反覆10至15下，共3組
(注意：肩膀不能移動)

15

肩部肌肉運動

上肢肌力訓練



坐姿，手持啞鈴
由大腿旁向前平舉
前舉至肩膀水平高度不超過



動作反覆10至15次共3組
每次間格休息30秒(勿憋氣)

功能：強化肩膀肌肉

16

肩部肌肉運動

上肢肌力訓練



功能：強化肩膀肌肉

坐姿，手持啞鈴向兩次水平平舉至肩膀高度
動作反覆10至15次共3組(勿憋氣)

17

肩部(中後)三角肌運動

上肢肌力訓練



坐姿，單手靠著大腿
身體向前傾



單手外展抬至水平高度
反覆10至15次共3組
(動作緩慢)

功能：強化肩膀肌肉

18

肩部(前)三角肌運動

上肢肌力訓練



坐姿，單手靠著大腿
身體向前傾



單手向前抬至水平高度
反覆10至15次共3組
(動作緩慢)

功能：強化肩膀肌肉

核心肌群訓練

19

腹部肌肉運動



坐姿，雙手輕碰臉部



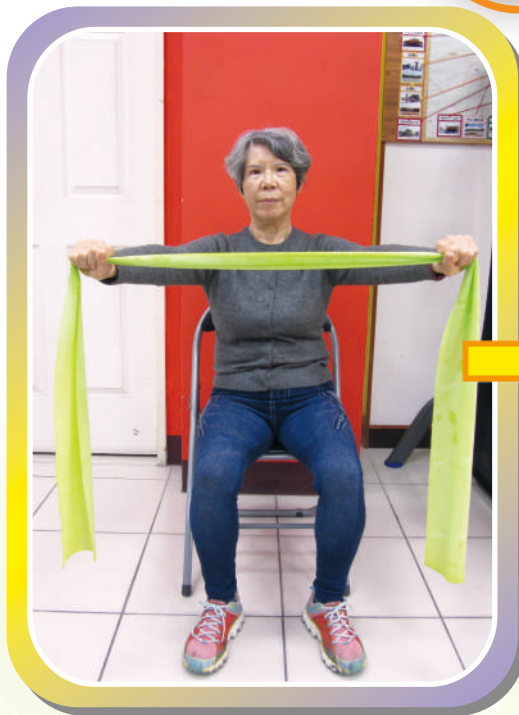
手肘交叉碰觸膝蓋
動作反覆10至15次共3組

功能：增加核心肌群力量及平衡力量

彈力帶肌力訓練

20

肩部肌肉運動



坐姿，在胸前手持彈力帶
向外水平拉開

動作反覆10至15次共3組
(拉開時吐氣，動作收回時吸氣)

功能：強化肩膀肌肉

彈力帶肌力訓練

21

手臂肌肉運動



坐姿，手持彈力帶繞至背後
雙手向前伸直，推至肩膀高度不超過
(與胸口保持水平)

動作反覆10至15次共3組
(向前推時吐氣，
動作收回時吸氣)

功能：強化胸部肌群與手臂力量

彈力帶肌力訓練

22

三角肌運動



坐姿，手持彈力帶，雙手伸直
向上拉至水平高度



動作反覆10至15次共3組
(向上拉時吐氣，動作收回時吸氣)

功能：強化肩膀力量

彈力帶肌力訓練

23

肩膀力量訓練



功能：強化肩膀力量與手臂肌肉

坐姿，彈力帶繞過臀部坐下固定
調整適當高度，雙手向上推

單手向上推
反覆交替10至15次共3組
(向上拉時吐氣，動作收回時吸氣)

台語哦~

吃健康！唔免吃補藥



高齡營養～三好一巧

吃的下

1. 蒸煮滷燉，食物好吞咬。
2. 家人陪伴吃，餐餐都好吃。
3. 厝邊頭尾，呷飯作伙。

吃的夠

1. 能吃盡量吃，想笑開心笑。
2. 少量多餐，吃足夠最幸福。
3. 呷乎飽，顧腹肚。

吃的對

1. 每天兩杯乳，曬日顧筋骨。
2. 黃豆、魚類，優質蛋白質。
3. 呷魚呷菜，尚健康。

吃的巧

1. 小量擺盤讚，銀髮胃口開。
2. 呷飽呷巧，呷百二。
3. 三餐五味，多呷一口。

資料來源：衛生福利部國民健康署

～檢查您的飲食是否健康？

請圈選

編號	項 目	經常	有時	很少	小計
一	吃油炸食物	1	2	3	
二	吃焢肉飯、香腸、滷肉飯(吃肉皮、吃肥肉)	1	2	3	
三	吃醬菜、罐頭	1	2	3	
四	每天至少吃一碗半蔬菜(煮熟的)	3	2	1	
五	每天至少吃兩份水果(一份約一個拳頭大小)	3	2	1	
六	每天吃豆腐類製品(非油炸加工)	3	2	1	
七	每天不超過1個蛋	3	2	1	
八	每天至少喝牛奶一瓶(約240cc)	3	2	1	
總 計					

您得幾分？

≤6分=危險喔！毛病直直來！
 7~22分=小心喔！毛病隨時來！
 23~24分=吃健康！健康長壽陪伴您！

台語哦～

台語哦~

營養平均！健康滿分

每天都有吃到：

- 全穀飯至少1碗
- 青菜1碗半~2碗
- 水果2~3個
- 豆腐半塊~1塊
- 肉及魚2~4兩
- 蛋半個~1個
- 高鈣牛奶1~2杯



早餐

地瓜稀飯1~2碗
豆腐(半塊)
青菜(半碗)



午餐

全穀飯1碗、蒸魚(1兩)
洋蔥炒蛋(蛋半個)
青菜(八分碗)、水果一個



晚餐

白飯1碗、滷雞腿(1隻)
蕃茄炒豆腐(四分之一塊)
青菜(八分碗)、水果一個

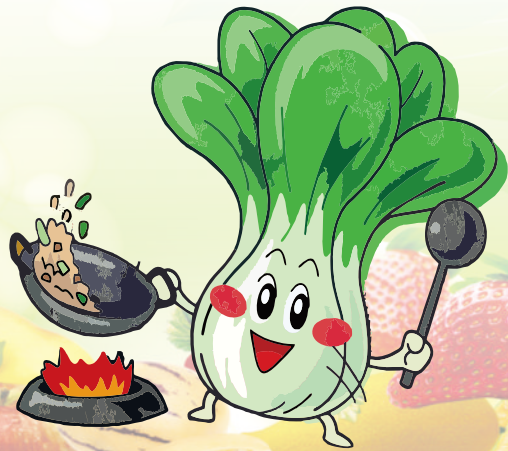
怎樣吃才健康！

營養平均最重要！養成分盤好習慣！

每日均衡飲食？

養成分盤習慣，吃得剛好，有下列好處：

- 有活力及抵抗力
- 維持理想體重
- 節省看病或買保健食品的錢



兩碗蔬菜全穀米！多蔬多穀好健康！

為何蔬菜每天吃兩碗？
全穀加入白米飯？

蔬菜與全穀類食物含纖維，可以：

- 防癌
- 減肥
- 助排便
- 降膽固醇
- 減緩血糖上升



適量肉類好習慣！強身維持抵抗力！

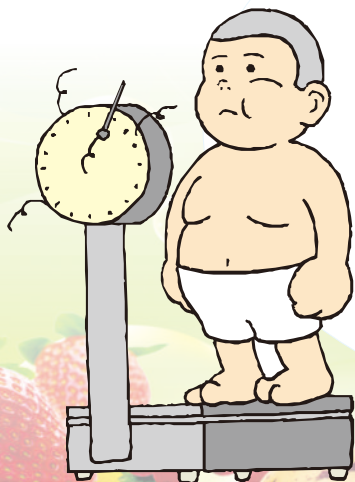
為何要有豆魚肉蛋奶？

- 維持身體抵抗力
- 預防骨質疏鬆



為了健康少油脂！鹽味調味都減半！

油脂及鹽份太高
會造成哪些後果？



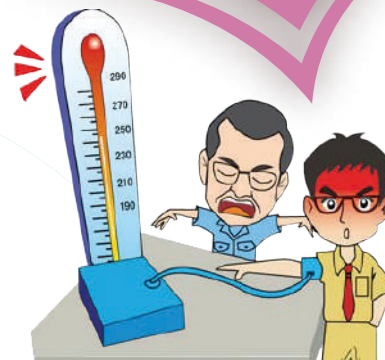
肥胖

高血壓

中風

心臟病

癌症



每日健康存款紀錄表

身高：_____公分 體重：_____kg

日期	血壓 (收縮/舒張)	脈搏	日期	血壓 (收縮/舒張)	脈搏
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	

每日健康存款紀錄表

身高：_____公分 體重：_____kg

日期	血壓 (收縮/舒張)	脈搏	日期	血壓 (收縮/舒張)	脈搏
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	

每日健康存款紀錄表

身高：_____公分 體重：_____kg

日期	血壓(收縮/舒張)	脈搏	日期	血壓(收縮/舒張)	脈搏
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	
	/			/	

運動存款紀錄表

日期	上肢/時間	下肢/時間	健走/時間	其他/時間
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/

運動存款紀錄表

日期	上肢/時間	下肢/時間	健走/時間	其他/時間
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/
	/	/	/	/

吃的健康・幸福到老



彰化縣衛生局關心您

高齡友善共營造 健康樂活在彰化

經費來自菸品健康福利捐 國民健康署
彰化縣政府 彰化縣衛生局 關心您

廣告

