



# 動滋動滋延益壽

## 有氧運動

每周至少 5 天  
每次 10 分鐘



## 肌力強化活動

每周 2-3 次  
每回 8-12 次  
每次持續 5 秒

工具：椅子、  
600c.c.寶特  
瓶裝滿水、  
四腳助行器

### 下肢運動



### 起立 坐下 練習



### 可使用助行器輔助



### 墊腳尖



### 上肢運動



## 柔軟度活動

動作持續 8 秒

### 向下看

### 回正

### 向後仰



### 背、膝蓋打直，足部往上翹



### 膝蓋彎曲 腳往內收



參考文獻:1. 國民健康署(2018).全民身體活動指引-銀髮族篇(2)取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=865&pid=8276>

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】