



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】