

高雄市立中醫醫院

預防及延緩失能「銀髮太極健康操」活動

全球化的老年人口激增，引起各界對老年族群健康促進的重視。除了與健康、慢性疾病相關的問題外，因為缺乏身體活動及不良的體適能，導致老年族群失去獨立性、失能與衰弱，加重照顧的負擔，是急待關注的焦點。

本院配合政府長照政策，特別針對 65 歲以上的長者，規劃給予肌力強化的循環運動以提升長者身體適能的預防失能照護方案，本方案主要為促進健康與維持日常生活的活動度，改善因老化減弱的心血管耐力、肌力、柔軟度、減少疼痛與僵硬、減少跌倒之危險性；讓老人保有健康活力的精神，延長健康壽命年限和提升生活品質的健身性活動，以達「活躍老化」、「成功老化」的目的。

- 一、日期：107 年 4 月 12 日、19 日、26 日(星期四)
- 二、時間：下午 14:00~16:00
- 三、地點：本院 3 樓會議室
- 四、教學對象：65 歲以上(肢體靈活者)
- 五、參與人數：30 人
- 六、報名專線:(07)216-3186 轉 633
- 七、聯絡人:柳宜伶 護理師