



防跌電子書 60+ 適用 抗衰





編者的話

使用說明

國立臺灣師範大學兼學務長
——張少熙教授

國立臺灣大學醫學院物理治療系
兼主任 ——曹昭懿教授

國立臺灣師範大學體育學系
——方佩欣博士

人生最大的**資本**是**健康**，
最大的**幸福**是**快樂**，本書
集結專業與實務，透過多
元性運動、口腔保健及正
確飲食，帶動長者**擺脫**
衰弱、預防跌倒，吃得健
康、動得快樂。

• 編者介紹 •



張少熙

國立臺灣師範大學
教授兼學務長



曹昭懿

國立臺灣大學醫學院物理治療系
教授兼主任



方佩欣

國立臺灣師範大學體育學系
博士

編者名單：運動一方怡堯、何信弘；口腔保健一詹培明、余姿瑩；營養一張雅萍、林儷玉



運動課程

第一章

1.1 椅子運動

1.2 彈力帶運動

1.3 北歐式健走

1.4 戶外運動

1.5 地板運動

目錄

第二章

口腔

2.1 口腔清潔

2.2 健口操

第三章

營養

預防肌少症飲食



1.1 椅子運動

目的

準備

運動步驟

注意事項

Q&A



目的

1.1 椅子運動

- 居家運動，透過椅子輔助達到運動訓練效果，簡易且方便練習。
- 可降低不平衡而跌倒的風險，並達到運動訓練效果。

準備

椅子，必須**穩固**，
高度約膝蓋高，
椅面**平坦**，要有椅背，
如有椅墊**不宜太軟**。

1.1 椅子運動



平衡運動 扶椅平衡

1.1 椅子運動



1. 手扶椅背，
2. 外側腳伸直
前後擺。



平衡運動 扶椅平衡

1.1 椅子運動



1. 手扶椅背，
2. 側腳向內，
向外展。

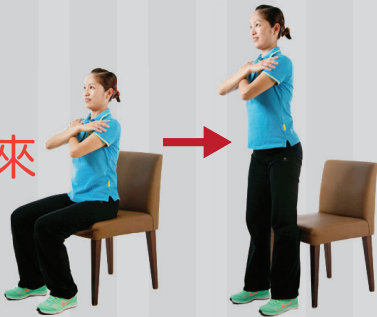


肌力運動 **坐姿起立**

1.1 椅子運動



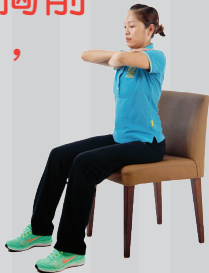
1. 雙腳同肩寬，
2. 身體向前傾，
重心在前站起來
3. 再坐下。



肌力運動 彎腰起身

1.1 椅子運動

1. 雙手交叉胸前，
2. 保持直立，
3. 向前彎
再起身。



注意事項

1.1 椅子運動

- 臀部僅坐 $1/3$ 至 $1/2$ ，切勿滑落。
- 椅子避免有滑動或變形裝置（輪子、摺疊）。
- 靠牆動作，更穩定和安全。

Q&A

1.1 椅子運動



問1：椅子有坐墊是否更好？

答案

問2：沒有椅背可以嗎？

答案



Q&A

1.1 椅子運動

問1：椅子有坐墊是否更好？

答：可以，
但坐墊不宜太軟或下陷



Q&A

1.1 椅子運動

問2：沒有椅背可以嗎？

答：不宜，
椅子也須有適度重量



1.2彈力帶運動



目的

準備

運動步驟

注意事項

Q&A



目的

1.2 彈力帶運動

- 彈力帶是操作阻力訓練的最佳工具，且方便攜帶不占空間。
- 可隨時隨地進行運動，達到居家運動及延續自主運動的效果。

準備

1.2 彈力帶運動



請根據自己的能力選擇彈力帶，**越厚的阻力越大**。約**2公尺**的彈力帶就足夠各動作的操作。

伸展運動

軀幹伸展

1. 雙手向上伸直，
2. 向左右側彎。



1.2 彈力帶運動

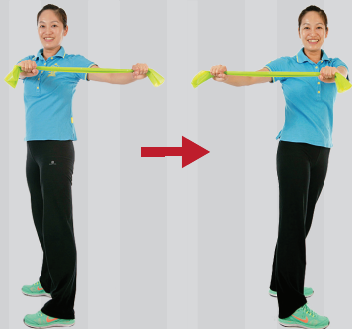


伸展運動

軀幹伸展

1. 雙手向前伸直，
2. 向左右側旋轉。

1.2 彈力帶運動 



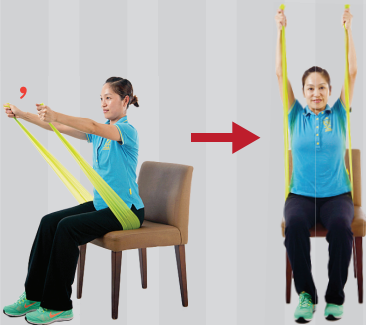
坐姿彈力帶(上肢)

1.2 彈力帶運動



直上伸展

1. 將帶固於臂下，
2. 雙手舉至
胸或頭。



坐姿彈力帶(上肢)

1.2 彈力帶運動



斜向伸展

1. 將帶固於腰際，
2. 單手斜上或
雙手外擴。



注意事項

1.2 彈力帶運動

- 保持身體直立，收下巴與收小腹。
- 動作需緩慢，速度過快容易受傷。
- 穩固抓握彈力帶，避免擊中自己或他人。

Q&A

1.2 彈力帶運動

問1：彈力帶越難拉動效果越好？

答案

問2：彈力帶長度是否越長越好？

答案



Q&A

1.2 彈力帶運動

問1：彈力帶越難拉動效果越好？

答：不是，
應視個人能力選擇合適的
彈力帶。



Q&A

1.2 彈力帶運動



問2：彈力帶長度是否越長越好？

答：不是，長度約2公尺為宜。





1.3 北歐式健走

目的

準備

運動步驟

注意事項

Q&A



目的

1.3北歐式健走

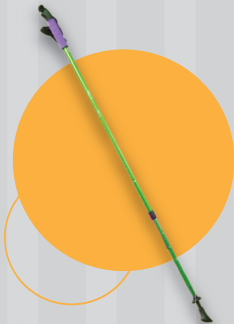
- 在健走運動中，提升身體活動量，訓練全身肌群，且透過健走杖的支撐讓健走運動更安全。
- 健走杖亦用於肌力、平衡及伸展運動，是一項全方位的運動。

準備

用具：可調整成符合自身長度的健走杖。

地點：可於公園、步道、登山等進行。

1.3 北歐式健走



平衡運動

抬腿

- 1.單腳抬起，
- 2.腳尖上抬，
- 3.壓下反覆。



1.3北歐式健走



平衡運動

抬腿外展

1. 提膝至腰
2. 向外轉動髋關節。



1.3 北歐式健走



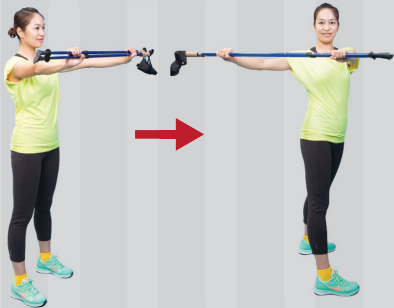
伸展運動

轉體伸展

1. 平舉健走杖，
2. 身體向左右旋轉。



1.3 北歐式健走



伸展運動

體側伸展

1. 向上平舉健走杖，
2. 身體向左右側伸展。



1.3 北歐式健走



注意事項

1.3北歐式健走



- 暖身運動微流汗，伸展5-10分鐘。
- 輕鬆健走，呼吸微喘能說話。
- 肌力、平衡都練習，緩和運動不可少。

Q&A

1.3北歐式健走



問1：操作北歐式健走前，
是否需做暖身運動？ **答案**

問2：健走時速度越快訓練
效果越好？ **答案**





問1：操作北歐式健走前，
是否需做暖身運動？

答：需要，
伸展5－10分鐘並使身體
微流汗。



Q&A

1.3北歐式健走



問2：健走時速度越快訓練
效果越好？

答：不是，
應保持呼吸微喘且尚可說話。



1.4戶外運動

目的

適合場域

運動步驟

注意事項

Q&A



目的

1.4戶外運動

- 教導如何在公園進行有氧、肌力、伸展及平衡運動。
- 透過戶外教學養成規律、多元性的運動習慣。

適合場域

戶外、公園、椅子、
樹木、斜坡、單槓、
臺階、牆壁。

1.4戶外運動 



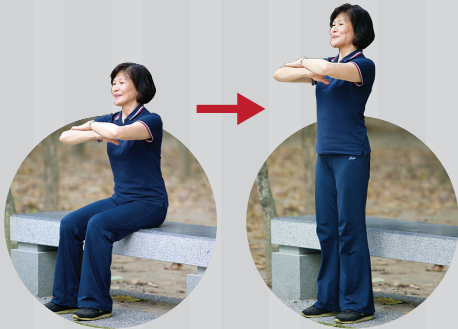
肌力運動

坐姿起立

1. 抬頭挺胸，
2. 背打直，
3. 起立坐下。



1.4 戶外運動 



肌力運動

扶樹抬腿

1. 單手扶穩固定物，
2. 盡量抬腳。



1.4 戶外運動



平衡運動

單足立

- 1.單手扶穩固定處，
- 2.另一手抓腳踝
勾小腿。



1.4戶外運動



平衡運動

平衡向前走

1. 雙臂同肩高，
2. 腳跟接腳尖，
3. 緩步向前走。



1.4戶外運動 



注意事項

1.4戶外運動 

- 注意場地安全及天氣狀況。
- 可扶握牆壁、樹木、椅背增加平衡。
- 隨時補充水分，適度休息。

Q&A

1.4戶外運動

問1：是否可在戶外的草地上
運動？ **答案**

問2：所有戶外皆為適合運動的
場地？ **答案**



Q&A

1.4戶外運動

問1：是否可在戶外的草地上
運動？

答：可以，
但地面須為平坦、不濕滑。



Q&A

1.4戶外運動

問2：所有戶外皆為適合運動的場地？

答：不一定，
還需考量環境、地面、光線。





1.5 地板運動

目的

準備

運動步驟

注意事項

Q&A



目的

1.5地板運動

- 透過**坐**、**跪**或**躺**的姿勢，進行站立時較難從事的**伸展**、**肌力**及**平衡運動**的肌群。

準備

1.5 地板運動 

1. 播放輕鬆音樂，
跟著**節奏**運動。
2. **厚**地墊或**厚**瑜珈墊
3. 準備椅子，
作攙扶或休息用。

肌力運動

撐地上提

1. 雙手撐於背後，
2. 背打直，
3. 臀部提起離地。



1.5 地板運動 



肌力運動

坐姿後擺

1. 雙手置胸前，
2. 背打直，
3. 身後傾10秒。



1.5 地板運動



注意事項

1.5地板運動



- 厚地墊（瑜珈墊）更舒服和安全。
- 緩慢地起身，
忽然站立會造成暈眩。
- 在牆或穩固物體附近操作可增加
起身的安全性。

Q&A

1.5地板運動 

問1：墊子是否越軟越好？

答案

問2：地板運動結束時應迅速
爬起？

答案



Q&A

1.5地板運動 

問1：墊子是否越軟越好？

答：不是，
不宜太軟或容易下陷。



Q&A

1.5 地板運動 

問2：地板運動結束時應迅速
爬起？

答：不是，
應起身緩慢並避免暈眩。





2.1 口腔清潔

目的

主題

執行

注意事項

Q&A



目的

2.1 口腔清潔



- 口腔是人體的第一道關卡，
有健康的口腔才有健康的身體，
也才能享受愉悅的生活。

主題

2.1 口腔清潔



1. 刷牙、牙線、牙間刷的使用
2. 假牙的清潔與護理
3. 牙膏、漱口水的選擇



執行

1. 貝氏刷牙 
2. 牙線、牙間刷
使用
3. 假牙清潔

2.1 口腔清潔



注意事項

2.1 口腔清潔



- 刷牙每天至少2次，
每次至少3分鐘，睡前一定要！
- 含氟牙膏可以抑制細菌、強化
琺瑯質，建議濃度1000ppm以上。



注意事項

2.1 口腔清潔



- 假牙避免使用一般牙膏；清潔錠浸泡5-15分鐘。



Q&A

2.1 口腔清潔



問1：牙刷的選擇與汰換？

答案

問2：多久看牙醫？

答案





問1：牙刷的選擇與汰換？

答：牙刷宜選擇小頭軟毛；
一個月換一次為宜。
(不超過3個月)



Q&A

2.1 口腔清潔



問2：多久看牙醫？

答：建議3-6個月





2.2 健口操

目的

準備

步驟

注意事項

Q&A



目的

2.2 健口操 

- 促進口腔機能。
- 改善營養、享受美食。
- 促進唾液分泌及減少窒息與誤嚥的發生。

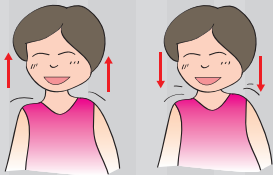
準備

2.2 健口操 

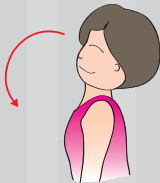
1. 輕鬆**愉悅**的心情
2. **安全**的環境
3. **深呼吸**練習

步驟 頭頸肩體操

2.2 健口操 



肩膀上下動一動



頭部往前後



左右動一動

步驟

2.2 健口操

臉部體操、舌頭體操



雙手輕拍
雙頰



臉部由下
往上按摩



吐吐舌頭



左右擺動



畫圓360度



上下擺動

步驟

2.2 健口操

發音體操及唾液腺按摩



耳下腺



顎下腺



舌下腺

注意事項

- 三餐飯前做
- 一次3-5分鐘

2.2健口操 

Q&A

2.2 健口操

問1：健口操何時做？

答案

問2：健口操一回需多久時間？

答案



Q&A

2.2 健口操



問1：健口操何時做？

答：餐前



Q&A

2.2 健口操



問2：健口操一回需多久時間？

答：至少3分鐘





3 預防肌少症飲食

目的

準備

步驟

注意事項

Q&A



目的

3.預防肌少症飲食

- 肌肉量夠才有好的肌力與健康，蛋白質是肌肉質量的重要關鍵。
- 有效預防高齡者因肌少症造成不良影響。影響60歲以上老人比例有8-40%，70歲以上有50%。

準備評估

3.預防肌少症飲食 

肌少症徵兆評估

- 1.活動量少，隨時都想休息。
- 2.體重1年減輕3公斤以上。
- 3.蛋白質攝取減少。



準備評估

3.預防肌少症飲食



瘦肉組織減少

年齡＋
蛋白質
合成量



年齡＋
蛋白質
分解量



蛋白質
攝取量



步驟

3.預防肌少症飲食



1. BMI維持在22-27為宜。
2. 每日要吃蛋白質約每公斤體重1.2公克以上。蛋白質來源，如：蛋、奶混搭於飲食中，適量蔬果茶飲及增加堅果類。

注意事項

3.預防肌少症飲食



- 一天2杯奶類，
注意每餐平均攝取足夠蛋白質。
開始嘗試少量加入奶粉，
或是加起司、優酪乳、
優格。

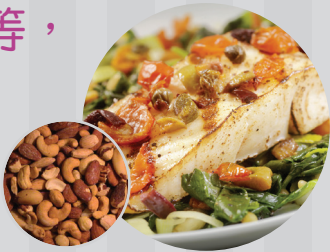


注意事項

3.預防肌少症飲食



- 在每餐中多選用魚、蛋、豆類，點心加入堅果粉等，都能補充營養以維持肌力。



Q&A

3.預防肌少症飲食

問1：有乳糖不耐現象，該如何做？

答案

問2：是否需額外增加維生素D？

答案



Q&A

3.預防肌少症飲食

問1：有乳糖不耐現象，該如何做？

答：可嘗試分次少量加奶類或
喝豆漿，使用優酪乳、
優格、起司等。



Q&A

3.預防肌少症飲食

問2：是否需額外增加維生素D？

答：若日照不足者
(每日<15分鐘)，可補充。

