

25-28

銀髮族運動樂活推展

李淑芳 王秀華

前言

臺灣已邁入高齡社會，在人口結構方面，呈現人口老化的趨勢，六十五歲以上老年人口的比例已超過 10%。臺灣高齡人口佔總人口比例由 2008 年 10.4%，預計 2017 年增加為 14.0%，達到所謂的高齡社會 (aged society)，2025 年更可能增加至 20.1%，而邁入所謂的超高齡社會 (super-aged society)。由高齡社會轉變為超高齡社會歷時僅短短 8 年，顯示臺灣地區人口高齡化之歷程的快速，預估 2056 年，高齡人口將佔總人口比例的三分之一（約 37.5%），老化速度堪稱世界第二名，僅次於日本（行政院經濟建設委員會，2008）。

老年人口激增，伴隨而來的共同現象包含老人之健康問題、慢性疾病、老化、失能及衰弱等均成為全球的家庭、社會及國家之沉重醫療及心理負擔。預防醫學的原則是早期診斷早期治療，避免慢性疾病的罹病率。許多研究證實，規律的身體活動能帶來許多的健康效益，延長獨立生活的能力，降低失能，遠離憂鬱（楊明仁，2010），進而改善生活品質。缺乏身體活動及不良體適能是預測老人失去獨立性、罹患慢性病、甚至死亡的重要指標。從事規律的、及安全有效的身體活動對提昇老年人日常生活之功能性、健康體適能及生活品質都有很大的幫助。然而臺灣的規律運動人口仍然偏低，多數人仍然認為隨著老年所帶來的老化、失能、疾病，繼而喪失生活的功能性是必然的現象。以農業為主要發展產業之鄉鎮，其人口老化情形更為嚴重。以

嘉義縣為例，嘉義縣為一典型農業縣份，因出生率逐年降低，年輕人口外流嚴重，人口快速嚴重老化。96 年底 65 歲以上老年人口比例高達 15.09%，居全臺之冠。各縣的鄉民之教育程度大多為國中小程度，加上鄉村地區的醫療設施的可近性與豐富性也較都市差，更增加民衆在接收醫療利用上、健康訊息，及運動機會的困難。

事實上，老年人本身對自己老化的缺乏認知及充滿負面想法皆是對老年人的心理、身體、認知及其生存構成重大的威脅及傷害。我們必須透過各種途徑鼓勵老年人能多從事運動，因此，適當的運動處方，包括提昇身心理健康及功能性體適能、減重、建立規律運動習慣 (Annear, Cushman, & Gidlow, 2008)，附加如全民衛教與保健、健康行為改變策略，及定期的運動功效評估等配套措施是最有效提升社區民衆健康的方法。因此，行政院體育委員會（簡稱體委會）推行「打造運動島之樂活運動島」的方案，全面性的鄉民提供規律運動的機會。本文章是報告體委會民國 99 年以來探討打造運動島計畫之運動健身激勵專案：【樂齡運動指導班試辦計畫】之執行過程及成果，並分析社區本土化的老年人健康促進介入模式（運用熟悉社區現況的當地的人力，來照顧與促進社區老人健康）之有效性；以提供臺灣「銀髮族樂活運動」在鄉下社區推展的參考。



▲「銀髮族運動樂活推展計畫」活動座談會。(圖片提供：作者)



▲「銀髮族運動樂活推展計畫」指導員培訓會。(圖片提供：作者)



▲健康體能檢測。(圖片提供：行政院體育委員會)

「樂齡運動指導班」試辦計畫之緣起

許多高齡化國家陸續投入關注老年人議題，期望的是讓老年人在老年生活中，有尊嚴的、適應的、安穩的、成功的繼續老化。臺灣的健保制度在世界上評價很高，不過其中的盲點是，我們往往花了大筆經費在健康的後端，也就是治病的部分，卻比較少投資在前端的預防部分。老年人的生命不是只有養護和照顧，老年人需要的是機會和空間，鼓勵高齡者運動參與，建立規律的運動習慣並促進其健康，已成為未來必然的社會課題。有見及此，體委會在「打造運動島運動健身激勵專案」計畫提出以銀髮族群為主題之「樂齡運動指導班」方案。這個樂齡運動指導班試辦計畫是以 99 年打造運動島之實施計畫作依據，目的是藉由結合社區資源（各縣市教育局處、及體育會之據點），導入適合高齡者的運動，指導高齡者正確運動，以促進高齡者規

律運動之實踐，活躍其老年生活。

「樂齡運動指導班」試辦計畫執行策略及執行內容

「樂齡運動指導班」計畫之主政單位是體委會全民運動處，由中正大學負責主辦，桃、竹、雲、嘉、南樂齡中心協助辦理。試辦區域是為了縮短城鄉差距、參與對象的召募是參考老年人人口數及 98 年運動城市調查規律運動比例作為參考值，擇定桃園縣、新竹縣、雲林縣、嘉義縣及臺南縣等 5 個縣辦理，並於每個縣市其所附屬樂齡中心規劃辦理 5 個梯次，共計 25 個梯次，每一梯次參與學員至少 40 人以上，受益人數合計約為 1,000 人以上。參與對象必須是年滿 65 歲以上之高齡者，或家中有年滿 65 歲以上之高齡者家屬。樂齡運動指導班活動內容是依據老年人生活特性，選擇最適合老年人之活動

共分為 2 類：1. 高齡健走運動；2. 高齡舒展運動。活動全程總計 14 節，包括：一節對學員實施並教導正確的體適能檢測；三節教導高齡飲食及保健的資訊；及十節動態示範教學及正確高齡體適能觀念指導課程。

「樂齡運動指導班」之執行內容分三個階段，如表一。第一階段的「活動籌備」包括五個地區總負責人之「樂齡運動指導班活動座談會」、確認各縣市樂齡中心辦理意願、各地區召募樂齡運動指導員、再統一接受「運動指導員的培訓」；培訓內容包括功能性體適能檢測、團體有氧運動指導、高齡健走、舒展活動、全面性肌力訓練、營養、社區高齡者運動介入活動經驗分享等課程。第二階段是「活動辦理」，各縣分區負責人辦理活動時自行規劃據點、課程及教師之安排、整理每梯次（據點）的造冊名單、點名冊；也記錄兩百位樂齡學員的基本資料（包括姓名、年齡、身高體重、血壓、健康狀況、身體活動同意書、功能性體適能、腰臀、脂肪百分比）；主辦單位至各縣進行座談會、及訪視。第三階段「指導單位訪視、成果檢討會議暨成果發表」。體委會全民運動處蔡佩蓉科長及承辦人員至執行地區進行訪視「樂齡運動指導班試辦計畫」的活動情

況；活動結束後的檢討會邀請五個地區負責人以簡報、照片、光碟片、課程滿意度的問卷調查、及功能性體適能檢測結果分享其執行經過與心得及執行成效。臺南及嘉義縣地區更配合「打造運動島」總檢討會辦理 1 場成果發表會。由嘉義縣政府及體委會 99 年打造運動島計畫執行中心承辦的行政院體育委員會 99 年打造運動島計畫總檢討會是在 12 月 21 日的嘉義名都飯店舉行。中正大學的團隊負責「打造運動島計畫總檢討會」開幕前的序幕，包括由嘉義縣大林鎮明華里及臺南其中一個老年人社區運動據點的各 20 位 65-85 歲鄉村社區老年人分別呈現這個計畫的成果表演；成果節目分享包括功能性體適能有氧及肌力操，也包括平衡及舞蹈的演出。最後是由中正大學運動競技系老師及全場 200 多位與會長官及貴賓作開場有氧運動帶動跳的活動，先以坐姿作有氧性運動，接著全場站立接受平衡性及肌力訓練的挑戰，全場來賓均熱烈參與。

「樂齡運動指導班」執行成果與討論

打造運動島計畫之運動健身激勵專案「樂齡運動指導班」之目的是藉由結合社區地方資源，導入適合高齡者的運動，指導高齡者正確運動觀念，以



▲ 雲林地區檢測情形。(圖片提供：作者)



▲ 同左。(圖片提供：作者)



▲ 嘉義地區上課情形。(圖片提供：作者)



▲嘉義縣樂齡銀髮族打造運動島計畫總檢討會之表演。(圖片提供：作者)



▲臺南縣樂齡銀髮族打造運動島計畫總檢討會之表演。(圖片提供：作者)

促進高齡者規律運動之實踐，活躍其老年生活。預計人數 1,000 人，統計結訓人數達 1,052 人，達成率約 105%，此次試辦計畫結訓之樂齡老年學員，在可預見的未來，將於地方上影響更多高齡族群，確實強化高齡者的正確運動觀念，並增加高齡者規律運動之實踐，共榮團體之影響力及活躍地方老年人之高齡者功能性體適能。進而達到以運動促進預防醫學且無形中減輕健保負擔之額外效果，同時在正確運動的觀念與普及化上，達到縮短城鄉差距的目的。試辦期間雖然不長，但已於廣大的受訓樂齡學員中留下深遠的影響，學員大多對於體委會樂齡運動指導班的試辦計畫抱持著正面肯定的態度，筆

者能參與其中，並代表中正大學運動競技系主辦，實感與有榮焉，廣大受訓學員亦希望能薪火相傳，讓此樂齡運動指導班之計畫得以永續經營。

社會高齡化、老年化的趨勢在所難免，相信在政府以及體委會的大力推動，以及各基層單位的重視之下，我國必能於高齡化的考驗下，能以專業的高齡體適能運動，達到減輕健保負擔、增加高齡生活品質、提昇國民健康，落實「打造運動島—銀髮族運動樂活」的目標。

作者李淑芳為國立中正大學運動競技學系副教授、王秀華為國立中正大學運動競技學系助理教授

參考文獻

行政院經濟建設委員會 (2008)。中華民國臺灣地區民國97年至145年人口推計。臺北：行政院經濟建設委員會。

楊明仁 (2010)。參與社區活動幫助老人遠離憂鬱，成大醫院精神部。取自於2010.4.6. http://www.carehouse.org.tw/NC_DocView.asp?Volumn_ID=112&NW_ID=197&Keyword

Anneer, M. J., Cushman, G., Gidlow, B. (2008). *Leisure time physical activity differences among older adults from diverse socioeconomic neighborhoods*, *Health & Place*