

推動身體活動之經驗分享

單位基本資料	場域名稱：彰化縣二水鄉衛生所 場域所在地：彰化縣二水鄉 行業別：預防保健																																																	
推動之對象	社區長者																																																	
主要推行內容	提供社區長者肌力訓練之支持性環境與運動指導，建立健康生活模式。																																																	
執行方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 民眾至衛生所就診時，由衛生所醫師評估是否須介入運動處方治療，並邀約現場進行銀髮族功能性體適能評估檢測。 2. 門診設置體適能檢測設備以評估民眾健康與體適能狀況。 3. 由醫師提供適當運動處方或復健動作建議。 4. 運動指導員依醫師之運動處方或復健動作，協助長者進行 30 分鐘肌力運動訓練。 5. 運動特約門診另與民眾預約時間回診評估體適能狀況。 																																																	
執行時遇到的困難	<ol style="list-style-type: none"> 1. 民眾參與的動力不足 2. 定期回健身房運動比率偏低 																																																	
解決方案	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定合適的返回訓練目標，由原先定期到健身房訓練調整為健身房訓練指導，加強能夠在家裡自我訓練。 2. 調整邀約策略模式（男性、有動機、住比較近、加入團體活動規劃）。並且漸進式的讓長者知道訓練的目的以及重要性，近而提高長者訓練後的感受。 3. 建立健康名冊，並且建立個別化的運動健康手冊。 4. 建立電話邀約方式，初期參與健身房運動者，透過電話於健身房指導時間前一兩天電話邀請。 																																																	
成效	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">鄉鎮別</th> <th rowspan="2">門診時間</th> <th rowspan="2">對象</th> <th rowspan="2">收案目標</th> <th>6/7</th> <th>6/14</th> <th>6/21</th> <th>6/28</th> <th>7/5</th> <th>7/12</th> <th rowspan="2">累積人次</th> </tr> <tr> <th>人數</th> <th>人數</th> <th>人數</th> <th>人數</th> <th>人數</th> <th>人數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>二水</td> <td>每周三上午</td> <td>社區及就診民眾</td> <td>8</td> <td>1</td> <td>7</td> <td>13</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td colspan="4">目標完成率</td> <td>12.5%</td> <td>87.5%</td> <td>162.5%</td> <td>75%</td> <td>75%</td> <td>87.5%</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>											鄉鎮別	門診時間	對象	收案目標	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	累積人次	人數	人數	人數	人數	人數	人數	二水	每周三上午	社區及就診民眾	8	1	7	13	6	6	7	40	目標完成率				12.5%	87.5%	162.5%	75%	75%	87.5%	
鄉鎮別	門診時間	對象	收案目標	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	累積人次																																								
				人數	人數	人數	人數	人數	人數																																									
二水	每周三上午	社區及就診民眾	8	1	7	13	6	6	7	40																																								
目標完成率				12.5%	87.5%	162.5%	75%	75%	87.5%																																									
其他資源之結合	透過本縣社會處社區關懷據點、教育處樂齡學習中心與本局所轄衛生所跨域合作，由衛生所公衛護士至社區針對社區活動中長者進行衰弱篩檢評估，評估結果如屬衰弱前期長者轉介回衛生所，進行體適能檢測，門診醫師再依其檢測結果開立運動處方，交運動指導員進行肌耐力訓練。																																																	
給後續推動者的建議或提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目標明確，並考量可經營長久的方法，定時調整策略結方向。 2. 運動參與者的建議列為修正的考量。都會有良好的成效。 3. 若規劃者同時也是參與者，計畫推動才能快速有效調整。 																																																	

推動身體活動之經驗分享

活動剪影



衛生所不老健身房規劃擺設圖



衛生所醫師解說評估對長者的益處



運動指導員進行長者居家運動指導



長者進行上肢及下肢肌力訓練