

# 中高齡原住民功能性體適能檢測 與訓練服務

計畫主持人：王錠堯

執行期間：107.5.19-108.6.30

合作機構：財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會

## 一、計畫背景及目的

臺灣高齡化、少子化影響了扶養比、扶老比，以及國人平均餘命的增加卻使得65歲以上的失能人口逐年增加。藉由日本東京都老人綜合研究所研發篩選評估老年症候群發症危險因子之「健康達人21」評估表以及原住民老人功能性體適能檢測後，區分體能衰弱、容易跌倒、易患尿失禁及輕智能障礙等4組，依不同體能特性設計不同運動處方，進行為期16週、每週2次、每次1小時的運動訓練，並且持續觀察功能性體適能改善情形。

## 二、進行方法與步驟

依據「健康達人21」所評估出4種不同體能特性：衰弱、跌倒、尿失禁、輕認知障礙之特定長者，分組依據下表給予下列不同運動訓練：

- 預防【衰弱】之CGT運動訓練
- 預防【跌倒】之運動訓練
- 【尿失禁】體徵之運動訓練
- 【輕認知障礙】之運動訓練
- 方塊踏步運動

## 三、具體成果

- 所有參與的長輩，統一接受4個不同體能的運動訓練，俟後測藉由「健康達人21」及功能性體適能檢測分析前後之差異性
- 運動訓練上參與的長輩多數能配合執行，同時表達整個運動的過程是快樂有自信的正向心態，甚至於多數長輩自覺體能現況較未參與前明顯獲得改善。

