

TV版

長者居家安全要注意 增肌抗跌活動力更UP

【整理／洪詩茵 部分圖文資料來源／衛生福利部國民健康署】

疫情改變國人生活習慣，大家宅在
家中的時間比過往長，尤其是已
經退休的高齡長者。而根據國民健康署
二〇一七年「國民健康訪問調查」資料

顯示，六十五歲以上老人中，約每六
人，就有一位在一年內有跌倒的經驗
（占十五·五%），每一百位長者，就
有八位因為跌倒受傷就醫，而依衛生
福利部歷年死因統計，跌倒也是導致
六十五歲以上長者事故傷害死亡原因的
第一位。

跌倒會造成頭部受傷、骨折等，嚴重
跌倒則會造成長期臥床，甚至死亡，
曾經跌倒的長者常因害怕再次跌倒而
在生活中更依賴家人，使健康照護上
的需求及複雜程度增加，並花費更多
人力及金錢。造成跌倒的原因非常複
雜，包括個人身體狀況及外在環境，
國民健康署呼籲長者及家屬，防跌要

從生活小細節做起，攝取充足營養、
規律運動、維持居家環境安全、檢視
用藥安全及選擇合適的穿著，都是防
跌的好方法。



馬桶旁加裝扶手可降低長者跌倒風險。

常見室內跌傷地點前三名

臥室 客廳 浴室

長者因身體功能下降（視力、聽力、
肌力、平衡感），行動較不方便，容易
跌倒，目前大部分的長者都宅在家中，
然而根據國民健康署二〇一七年「國民

健康訪問調查」分析長者跌傷地點，室
內發生跌傷的第一位為臥室、第二位為
客廳、第三位為浴室；另外，長者跌傷
的主因則依序為：滑倒或絆倒、失去平
衡或頭昏及碰到或撞上物品或人。

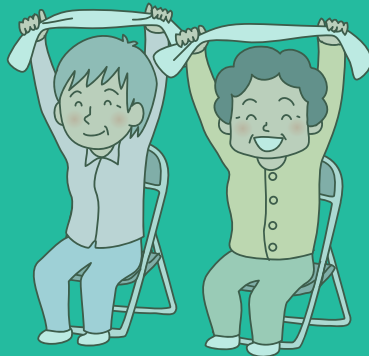
由於長者長時間待在家中，國民健康
署提供居家防跌五妙招，呼籲民衆平時
多注意居家環境安全，減少跌倒風險，
也避免於疫情期間因跌倒就醫而須進出
醫院，減少感染風險。

妙招一：維持居住環境整潔

- ◆ 地板保持乾燥，避免滑倒。
- ◆ 家具遠離走道，雜物收納整齊，電線靠牆收好，避免絆倒。
- ◆ 去除地毯及踏墊皺褶及捲起的邊緣，腳踏墊底下可加上防滑墊。

妙招二：注意居家照明是否充足

- ◆ 注意室內燈光是否足夠明亮，可加裝小夜燈增加亮度。



◆電燈開關應接近門口，並且能輕易觸按。

妙招三：注意樓梯安全

◆樓梯應有穩固的扶手，並收拾整潔。
◆樓梯邊緣需能辨識清楚，最好與樓梯面不同顏色並可加裝夜光防滑條。

◆樓梯上方及底部應各有一個電燈開關。

妙招四：注意浴廁防跌措施

◆於洗臉盆及馬桶旁加裝扶手。
◆浴室放置防滑墊。

◆沐浴用品及毛巾放置在合適高度，避免彎腰或踮腳拿取。

妙招五：注意臥房環境規劃

◆床的高度不宜過高或過低，要能容易上下床。

◆床邊應有放置助行器或拐杖的地方，以便長輩上下床時拿取。

◆從床上要能輕易開關燈，黑暗中需能清楚辨識開關。

◆可加裝沙發椅或床邊起身扶手，讓長者起身及坐下、躺下時更安全。

國民健康署出版的「長者防跌妙招手冊」（民眾版），可協助長者改善生活中防跌環境與習慣，鼓勵防跌運動，以增進步態、肌力與平衡能力，並編印

「老人防跌工作手冊」（專業版），協助健康照護人員增進防跌照護知能，歡迎民眾於健康九九網站及國健署官網下載及索取手冊運用。

★「長者防跌妙招手冊」（民眾版）<https://health99.hpa.gov.tw/material/6864>



★「老人防跌工作手冊」（專業版）<https://health99.hpa.gov.tw/material/6863>



版權所有：衛生福利部國民健康署

長者居家來運動 增肌顧健康

長者的肌力對維持日常生活機能及維持生活品質相當重要，建議長者在家仍可穿合腳的平底鞋或赤腳，慢慢訓練自己下肢的肌力及腳趾對地面抓地力或是身體移動所需的平衡力，以減少身體活動時發生跌倒的風險。

世界衛生組織建議六十五歲以上長者每週應累計至少一五〇分鐘中等費力運動，另外建議每週進行三次促進平衡及防跌之運動。國民健康署提供五招以坐站為基礎訓練長者肌力、平衡感的運動，讓長者於日常生活可隨時運用。運動前除先留意身體狀況外，可在身後放一張穩固的椅子並站在有扶手的位置旁，讓自己隨時可抓握，以策安全。

每次動作維持三至五秒，重複做十至十二次，每個動作可以做三組，過程當中如果感到疲憊，可以隨時坐下休息，千萬不要勉強自己！

一、**原地踏步不馬虎**：雙腳左右輪流踏步，以踩踏作為運動暖身，可維持基礎的肌耐力及心肺耐力。

長者在家運動前，除先留意身體狀況外，可在身後放一張穩固的椅子，以及站在有扶手的位置旁，讓自己隨時可抓握，以策安全。



● 原地踏步不馬虎



● 深蹲如廁自己來



● 爬梯雙腿要提高



● 踮腳站立練平衡



● 弓箭跨步練腿力

二、**深蹲如廁自己來**：雙腳打開與肩同寬，背部維持打直，屁股角度不要過度前移，蹲下時眼睛直視前方，背部不要前傾，可訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡。

三、**爬梯雙腿要提高**：先抬起同一側上下肢，而另一側手腳站穩扶好，兩側輪流進行，可訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡。

四、**踮腳站立練平衡**：雙手扶好椅背，踮起腳尖練習站立，略微抬高腳跟，重心放在腳趾，背部維持打直，可訓練小腿肌力以及身體平衡。

五、**弓箭跨步練腿力**：右腳向前跨步，重心放在右前腿，背部維持打直，雙腳屈膝呈九〇度彎曲，再換邊進行動作，可訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡。

國民健康署呼籲，長者在家運動前可依自己的健康狀況逐步增加運動的次數及每次維持的時間。注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分，如常維持健康的體能，增加防護力，一起守護健康。

除了規律做運動提升肌力之外，也要

謹記越動越靈活的原則，即便年紀大行動較不靈敏，也要盡量多動，日常生活中有許多動一動的機會，例如：爬樓梯、高處拿物伸展手臂、低處拿物半蹲，甚至看電視時也可以蹲馬步或抬抬腳等，可參考國民健康署製作的「動動生活」影片與手冊，一起實踐動動健康新生活。

★動動生活（影片）：
<https://health99.hpa.gov.tw/material/5575>



★動動生活（手冊）：
<https://health99.hpa.gov.tw/material/3282>



版權所有：衛生福利部國民健康署