

# 我們的銀髮時代

創刊號

2022  
04

保健充電站 | 漫談老年肌少症

樂齡成果站 | 重量級領域聯合，健康老化更上層樓

## 愛運動

二〇二二年是雲林縣的「健康運動年」，  
希望全民一起來運動、愛運動，  
展現健康活力的美麗人生。

運動與長壽的距離

每日只要健走 15 分鐘，多活 3 年

國家衛生研究院名譽研究員  
溫啟邦教授專訪

銀髮健身俱樂部動滋動滋  
一起運動好快活



國家衛生研究院

YunTech  
國立雲林科技大學  
National Yunlin University of Science & Technology

台大醫院  
雲林分院

# 目錄

編者的話	一起活得健康、活出生命品質	1
愛運動	運動與長壽的距離 每日只要健走 15 分鐘，多活 3 年 國家衛生研究院名譽研究員 溫啟邦教授專訪	2
	銀髮健身俱樂部動滋動滋 一起運動好快活	6
醫療與科技	掌握健康密碼，就在智能「眼底鏡」	10
保健充電站	漫談老年肌少症	12
樂齡成果站	重量級領域聯合，健康老化更上層樓	14
關雲長熱訊		16

發行人：梁廣義

總編輯：許志成

編輯顧問群：林卓逸、張欽凱、施銘峰、盧素真、葉信伶、黃琳媛

主編：張傳育

採訪編輯：林員如、吳樂慧、林奕萱、鍾玉霞、江綺玲

責任編輯：邱詩璇、黃鈺雲

美術設計：陳俐君

協力單位：國立雲林科技大學、國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院

發行所：財團法人國家衛生研究院

電話：037-206166 傳真：037-586261

地址：苗栗縣竹南鎮科研路 35 號

印刷：日日昌科技印刷



## 一起活得健康、活出生命品質

**根** 據國家發展委員會報告指出，臺灣已於 2018 年轉為高齡社會，推估將於 2025 年正式邁入超高齡社會！對社會最大的衝擊是醫療與長照需求快速增加，更間接影響經濟發展。如何建構完善的照護體制、提升在地民眾對於健康識能的知識至關重要。

2021 年臺灣高齡人口已占老年人口 10%，其中雲林縣的老年人口比例更達 19%，是全台人口老化排名第四的縣市；且有超過一半以上的鄉鎮皆為全民健保醫療資源不足地區，是醫療及長照資源缺乏嚴重的縣市，不僅高齡人口無法完善被照顧，也對整體社會福利造成負擔。為建構完善的長照服務體系，中央政府將於雲林虎尾設置國家級「高齡醫學暨健康福祉研究中心」，由國家衛生研究院（簡稱國衛院）主責營運，並與臺大共同合作推動，針對高齡者照顧資源、健康、醫療等議題進行研究，讓臺灣高齡長輩獲得更完善照顧，落實政府「在地老化」政策。

國立雲林科技大學扮演科技大學務實致用典範的角色，積極奉獻在地，成效卓越，承接國衛院「雲林縣社區健康促進與

健康識能推廣計畫」，未來 4 年將與國衛院、臺大醫院雲林分院攜手合作，走入雲林各鄉鎮。透過多元的管道，如辦理各種主題的健康講座、發行《我們的銀髮時代》刊物、及建置健康識能數位知識庫，喚起社區居民對於自身健康的重視，推動雲林地區健康促進，提升民眾健康識能。

《我們的銀髮時代》創刊號以「愛運動」為主軸，採訪了國衛院、臺大醫院雲林分院、工業技術研究院，內容包含醫學專欄、運動指引、照顧科技、中央政令等議題，傳達高齡長照正確的衛教知識。

臺灣走向少子化、高齡化的趨勢難以逆轉，如何加強不同世代的溝通，共同迎接臺灣高齡化社會的來臨，將是大家共同面臨的課題。期盼透過《我們的銀髮時代》刊物，為國人推廣及建立正確的高齡醫學、健康促進與預防失能等知識，讓老年化的社會依然活力充沛，強化跨世代的溝通，共同迎接臺灣超高齡社會的來臨，完善「良好健康與福祉」，一起活得健康、活出生命的品質！

雲科大資工系特聘教授 **張傳育**

# 運動與長壽的距離

## 每日只要健走 15 分鐘，多活 3 年

國家衛生研究院名譽研究員 溫啟邦教授專訪

銀髮海嘯洶湧席捲而來，全世界都在尋求高齡健康與長照服務發展的最佳解方。俗話說要活就要動，「運動」是維持健康不可或缺的要素，國家衛生研究院名譽研究員溫啟邦不僅研究運動，也大力倡導運動的重要。

採訪撰文 / 江綺玲



**溫**啟邦名譽研究員致力於預防醫學研究，並主筆國衛院《新版運動指引》，雖高齡 80 多歲仍身體力行，親身實踐、維持每日運動的良好習慣，對外展現運動的益處。一說起運動的好處溫名譽研究員便滔滔不絕，他說運動不僅能強健身體各器官及維持心理健康，還能達到預防精神疾病及延緩失能失智的功效，對促進健康無庸置疑，運動，是被嚴重忽略的萬靈藥。

雖然大家都知道運動有益身體健康，每日 30 分鐘運動的習慣看似容易，但大多數人卻無法持之以恆。《新版運動指引》書中提到，「不運動」比三高（血壓、血脂、血糖）或抽菸對身體的影響更大，會更短命。全球不運動盛行率 35% 高於吸菸 26%，臺灣不運動比例甚至是世界的 2 倍。

溫名譽研究員大聲呼籲全民運動，自己亦身體力行，劍及履及。每天打網球一個多小時，4、50 年如一日，國內外都有球友在等他一起打球，以球會友，交到很多終生球友。最近幾年，開始慢跑，

跑得雖慢，但每天 3、4 公里，持之以恆，再加上每天提超重電腦公事包，爬約 200 階樓梯上班，運動量十足。

### 只要每日健走 15 分鐘 延年益壽多活 3 年

〈每天運動 15 分鐘可延壽 3 年〉是溫名譽研究員 2011 年在頂尖醫學期刊《Lancet》上發表的研究論文，被引用 2,000 次，掀起國際健康促進風潮。研究指出，與不運動的人相比，無論年輕人或老年人、男性或女性，或是有吸菸、肥胖等心血管疾病風險的人，只要每天運動 15 分鐘（每週約 90 分鐘），可減少 14% 總死亡率、10% 癌症死亡及 20% 心血管疾病死亡率，可以延長 3 年壽命；而每天運動 30 分鐘（每週約 150 分鐘），則可以延長 5 年壽命。

比起抽不出 30 分鐘慢跑，似乎找不到說出拒絕 15 分鐘健走的藉口。只要每天 15 分鐘，以每秒 2 步的速度，一天可以完成 4~5,000 步。習慣慢慢養成後，運動時間可以越拉越長、距離可以越走越遠，甚至健走搭配慢跑混合使用。



只要每天 15 分鐘，以每秒 2 步的速度行走，一天可以完成 4,000~5,000 步，對健康即有明顯助益。

## 四化一先原則 運動就上癮

從「完全不運動」邁向「偶爾運動」是養成運動習慣的首要關鍵，但要踏出這一步往往是最難突破的關卡。一般人尤其是高齡長者，常因對自己沒信心加上害怕摔倒而畏懼運動。千里之行始於足下，溫名譽研究員特別提醒，「避免受傷、安全第一」是最高指導原則，透過持續鼓勵建立不曾運動或初學者的信心，一開始不要賦予高齡者太難、太多、太重的運動項目，否則導致受傷反而得不償失，或是產生挫折感而對運動提不起勁。

有別於家務、通勤或工作上非做不可的勞動，溫名譽研究員強調，運動必須是「刻意」安排，透過「四化一先」的原則，讓運動「持之以恆」，英文稱毅力為「Grits」，最後達到每日不運動就渾身不自在「成癮」的境界。

### 趣味化

運動要有樂趣才會繼續，當自願自發樂於完成，身體會分泌安多芬（endorphin），令人感到愉快，紓解壓力。

### 生活化

讓運動成為一種規律的生活模式，可藉由配戴具記錄脈搏、心跳、行走距離等功能的智慧型攜帶式手錶或手環，天天記錄獲得成就感。

### 社交化

將運動變成一種社交活動，溫名譽研究員創造出順口溜，請大家覆頌「請人吃飯不如請人流汗，沒有流汗拒絕吃飯」、「食補藥補不如運動補」。

### 競賽化

以球會友，互相切磋球技，以運動結交新友，透過競賽爭取佳績，刺激腦部思考，預防失智。

### 運動優先

萬事莫如運動急，把運動變成日常，天天都需要吃飯及睡覺，運動也是，不能有藉口也不受其他事情干涉。



## 溫啟邦 簡介

**現職** 國家衛生研究院名譽研究員

**學歷** 美國哈佛大學公共衛生碩士、博士  
臺灣大學醫學系

### 重要經歷

- 臺灣醫界菸害防制聯盟發起人
- 國家衛生研究院衛生政策研發中心研究員
- 國家衛生研究院醫療保健政策研究組研究員
- 美國杜蘭大學公共衛生暨熱帶醫學院社區健康科學系兼任教授
- 美國雪佛侖石油公司職業醫學部醫學分部主任
- 中央研究院生醫所客座研究員
- 美國德州大學公共衛生學院職業與環境醫學系兼任教授
- 美國海灣石油公司流行病學及醫學部主任
- 美國密西根州立大學醫學院流行病學營養學助理教授
- 美國哈佛大學公共衛生學院博士後研究員

**專長** 預防醫學、流行病學在衛生政策上之應用、職業流行病學

## 心跳偏快會減壽 運動有助調整

運動不負有心人，堅持下去必奏效，運動亦能調整心臟跳動的速度。溫名譽研究員將心跳比喻成車子的里程數，心臟跳動越頻繁就像車子行駛的公里數越長，壽命就會越來越短。

研究也證實，健康的心跳建議維持每分鐘 60 下左右，若心跳 70 下以上，每增 1 拍，壽命減少 4 個月；每增 10 拍，壽命減少 3.3 年；每分鐘 90 下，平均減壽 10 年；超過 100 下，恐縮短 13 年壽命。在這個研究下，他提出「心跳悖論」，要長壽，須讓心跳減緩，要心跳減緩，靠激烈運動；激烈運動心跳一定加快，但持久運動，心跳就會變慢。

他並指出，運動不只有益個人，運動盛行的國家，國民素質也會提升，因為運動員參加球類比賽，會培養出「運動家的風範（Sportsmanship）」；畢竟在球場，即使是對你的敵人，也要誠實不阿，不撒謊，勝不驕敗不餒，在失敗中記取教訓，改善自己而不怨天尤人。

年紀越大肌肉力量逐漸流失，溫名譽研究員也推薦幾項適合老人的運動項目，像是可提升心肺功能的走路或爬樓梯、訓練肌力的仰臥起坐，或是加強靈活度的太極拳、健美操。

全民動起來，選擇適合自己的運動，養成運動習慣永不嫌晚，越早開始，越能養成樂觀進取性格，預防失智，活出健康長壽新人生。

# 銀髮健身俱樂部動滋動滋 一起運動好快活

坐落在雲林科技大學校園內，銀髮健身俱樂部雲科站於 2021 年 12 月開幕後，招收 55 歲以上樂齡長者，成為在地斗六及鄰近鄉鎮樂齡族「動滋動滋」的運動新基地，大家一起在這處樂齡好厝邊增強肌力，預防或改善身體代謝疾病，找回青春不老的身體力量。

採訪撰文 / 鐘玉霞 圖片提供 / 銀髮健身俱樂部雲科站

身著帥氣運動服，做完環狀運動後，在垂直律動機來回震動中一邊舒緩身心，一邊和大家閒話家常，之後，帶著「上次深蹲 15 秒，

今天深蹲 30 秒」的滿足感與微笑，慢慢散步回家。自從住家附近的「銀髮健身俱樂部雲科站」成立後，每周約 2 至 3 天上健身房，也成為斗六樂齡鄉親的運動日常了。

為了預防疾病、延緩退化與失能，衛福部近年積極推廣「銀髮健身俱樂部」，建立活力老化的在地照顧網絡，預計於全國設置 288 處，從城市到鄉村帶動銀髮健身增肌的社區運動風潮。

上健身房成為人生下半場的新生活型態，與一般健身房不同，銀髮健身俱樂部有專為樂齡族設計的運動器材與課程，成員年齡相仿有共同話題，也是一處建立新生活圈與交友的好地方。

## 「精準運動」增長肌力更有效率

銀髮健身俱樂部雲科站是第一間設立於大學校園的銀髮健身俱樂部，透過國健署及雲林縣政府計畫補助支持，並結合雲林科技大學



銀髮健身俱樂部有專為樂齡族設計的運動器材與課程，成員年齡相仿，有共同話題，藉由精準運動一起增肌強身。



休閒運動研究所開設樂齡相關課程培養相關人才。內部 5 位專業運動教練各有所長，領有各項運動證照，包括：中級國民體適能指導員、飛輪有氧、樂齡健康、ISCA 的 C 級健身教練、C 級羽毛球、地板滾球及中國古典舞蹈專業人員等，對運動與教學充滿熱情。

在年齡與孫子輩相近的專業運動教練指導下，以安全正確的姿勢運動，不只找回身體的自癒力，也在歡樂的團體課程中找到心中那個好奇好動的小小孩。擁有國民體適能指導員證照，帥氣憨厚的朱鏡桓教練笑著說到：「來這兒運動的阿嬤問『我每天走路兩小時，怎麼還是不會瘦呢？』」他向阿嬤解釋，走路爬山是很好的休閒運動，但強度較不足，在銀髮健身俱樂部藉由阻力運動器材、徒手運動與彈力帶，1 小時運動強度勝於走路 2 小時，對於增長肌肉量與增強肌力更有效率。

這也正是衛福部大力廣設銀髮健身俱樂部的主因，藉由「精準運

衛福部近年積極推廣「銀髮健身俱樂部」，從城市到鄉村帶動銀髮健身增肌的社區運動風潮。



動」更有效率避免肌少症、增加平衡感與柔軟度，「精準預防」因肌力不足導致跌倒，及跌倒後造成長期臥床，及高齡失能帶來生活品質不佳與家庭照護壓力等骨牌效應。

### 安全陪伴 成為與長者一起運動進步的夥伴

「有長者會擔心運動器材是否有危險或容易受傷？不同於傳統槓片式器材沒有緩衝力道，銀髮健身俱樂部採用油壓式環狀運動器材，利用油壓閥來改變阻力強度，回彈速度緩慢。」朱教練說明，樂齡友善且安全的油壓式阻力運動器材，訓練上下肢肌力與肌耐力、平衡力、協調感與心肺功能，專業教練指導安全正確的運動知識，並依據長者事前量測的體適能狀態調整訓練強度，給予個別不同的運動處方。

他強調：「教練群最高指導原則是安全陪伴運動並關照心理狀況，適時適量降階或進階調整運動強度，滿足長者不同強度的渴望，並且不會產生挫折感。」用心關照每位長者每日不同的體能與身心狀況，有時需要催油門的加油聲，有時身體狀況不佳也要協助煞車，如朱教練經常一邊示範動作，一邊鼓勵大家：「我們幫自己拍拍手，無論深蹲 15 秒或 30 秒，都拿出 100 分的努力了。」

「我們希望培養長者對運動的熱情，成為長者一起運動一起進步的夥伴。」長者臉上的滿足感與成就感，也是教練群的最大動力。朱教練開心表示，每期約 45 位學員，年齡以 65 歲以上長者為主，最年長的 82 歲；也有中風後復原的長者來此運動，這裡是他第一個走出家庭的場域。

### 腦力肌力一起動 儲存活力健康能量

除了專業教練陪伴運動，每周兩天團體課程，藉由環狀運動、壺鈴、登階、繩梯等訓練，或兩人一組彈力帶，或瑜珈墊上練下肢伸展與腿部肌群，教練群發揮專長，如舞蹈背景教練融合中國古典舞蹈的伸展動作，訓練柔軟度與平衡力，並結合樂齡團康活動，大玩「菜園、果園、動物園」遊戲搭配環狀運動，更讓腦力肌力一起動起來。

大家陪伴運動與互相加油鼓勵，阿公阿嬤笑著說：「每次團體課程都好開心。」樂齡長者開心跑跳，一室澎湃熱血青春與歡樂笑聲，朱教練表示：「銀髮健身俱樂部雲科站，讓阿公阿嬤多一個出門的理由了。」

在銀髮健身俱樂部循序漸進累積肌力資產，度過充滿樂趣的美好時光，一起健康快樂呷百二。每月一次的 InBody 身體組成分析儀檢測肌肉量、體脂肪、內臟脂肪……，也忠實記錄身體健康履歷，感受肌肉量與肌力提升，運動後快樂荷爾蒙「多巴胺」滋潤身心，發現：身體健康是穩賺不賠的投資，投資身體才是最重要的存老本。



### 雲林縣銀髮健身俱樂部—雲科站

電話 05-534-2601#2716

地址 雲林縣斗六市大學路 3 段 123 號

網址 [www.facebook.com/Su.sport.team/](http://www.facebook.com/Su.sport.team/)



高齡醫學暨健康福祉研究中心

加入粉絲頁，知道更多樂齡福祉與活動！