

防跌大補帖

跌倒是 65 歲以上長者受傷住院和急診的主要原因，除造成的身體不適、疼痛、生活品質變差、生活依賴等，心理上懼怕跌倒的壓力，都會造成健康照護上之難度提高及成本增加。

還是可以透過許多的介入方式，降低跌倒可能造成的傷害或預防跌倒之發生。

廣告

長者跌倒隱憂

居家環境安全 & 肌力是關鍵



居家環境 3 部曲

營造安全的居家環境

- 1 充足照明
- 2 居家防滑
- 3 輔助扶手

運動 3 處方

增加長輩身體適能

- 1 肢體柔軟度訓練
- 2 平衡訓練
- 3 肌力訓練

長者防跌妙招，從加強肌力做起！

躺著這樣做

平躺抬臀

雙腳屈膝，將腰部往上抬起，並維持10秒，重覆10次。



平躺抬腿

輪流將雙腳往上抬起，每個動作維持5秒，重覆5次。



坐著這樣做

坐姿抬腳

坐在椅上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。



坐姿踏步

坐在椅上，做踏步動作，重覆10次。



長者防跌妙招



預防跌倒，從加強肌力做起！

難易程度：

易

中

難

站著這樣做

站立運動

雙手插腰站起來後再坐下，重覆10次。



站姿腳後抬

手扶椅背，輪流將腳往後抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。



站姿下蹲

手扶椅背，雙腳下蹲，並維持5秒後再站起，重覆5次。



站姿前抬腿

輪流將大腿往前抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。



衛生福利部
國民健康署

衛生福利部 國民健康署關心您

◎本出版品經費由「菸品健康福利捐」支應

廣告



新北市政府
New Taipei City Government

肌斤要計較 快樂拋煩惱

第1招、肌要有力：免用手支撐，就可以起立坐下5次

第2招、體重要維持：營養攝取要均衡，體重每年突降3公斤要當心

第3招、心要快活：多出門走動曬太陽，遠離情緒低落提不起勁

肌斤要計較 快活拋煩惱

延緩老化
就靠這3招
輕鬆翻轉銀髮日常



第1招、**肌**要有力

免用手支撐
就可以起立坐下5次



第2招、**體重**要維持

營養攝取要均衡
體重每年突降3公斤要當心



第3招、**心**要快活

多出門走動曬太陽
遠離情緒低落提不起勁

國民健康署 小叮嚀

若發現無法達到以上任一情形，可洽就近門診諮詢