

玉里

六月十二日

高齡者體適能 規律運動健康老化

由於高齡長者容易出現肌肉流失、關節活動度降低、平衡感變差、心肺功能變差、骨質疏鬆等身體退化問題，玉里慈濟醫院潘勇瑞物理治療師前往文健站，帶領長者認識如何在日常生活中守住肌力的保健方式。

六月十二日上午，玉里慈院潘勇瑞物理治療師來到高寮文健站進行衛教活動，他首先以清楚易懂的方式，向社區長者介紹人體肌群，並傳遞健康體適能概念及運動的重要性。活動中，

潘勇瑞物理治療師親自示範健身動作，指導長者們學習在家中就可以進行的運動，包括簡易的動態熱身、徒手肌力運動、平衡運動以及伸展運動。幫助長者培養規律運動習慣，增進身體協調性，維持健康生活。（文／張文毓 攝影／詹昇義）



潘勇瑞物理治療師示範簡易的健身動作，方便長者在在家中可以徒手做運動。



玉里慈濟醫院潘勇瑞物理治療師前往高寮文健站，衛教健康體適能及運動的重要性。