



嘉義

一月二日

研究在地肌力訓練 伴長者健康老化

運動不精準，每日走萬步或爬山，也可能會發生摔倒骨折或意外傷害，精準運動對中壯年族群顯得更重要。

臺灣於二〇二五年正式邁入超高齡社會，中高齡人口健康成為重要議題。國家衛生研究院群體健康科學研究所與嘉義慈濟診所於一月二日啟動「在地社區民眾肌力提升介入成效驗證計畫」，透過研究探討肌力訓練對中高齡族群生活品質的影響，為臺灣高齡健康研究注入全新能量，促進大眾認識運動對老化的正向影響。

統計顯示，截至二〇二四年，臺灣六十五歲以上人口已達十四歲以下人口的一點五七倍，並伴隨著醫療需求與長期照護需求的激增。臺灣人平均壽命雖達八十點八六歲，健康餘命卻僅七十三點二八年，近八點五年的健康缺口成為家庭與社會的沉重負擔。

國衛院群體健康科學研究所與嘉義慈濟診所攜手推動高齡健康促進計畫，以阻力訓練課程為核心，評估中高齡族群訓練的影響因素，聚焦肌肉量、基礎代謝率、慢性疾病預防及心理健康等多方面的健康效益，期望透過精準運動課程，改善中高齡者的生活品質，推廣



嘉義慈濟診所活齡運動中心由專業醫療人員與運動教練，為民眾打造個人運動處方。

「勇壯老年、活躍老化」新生活理念。

國衛院群體健康科學研究所邱弘毅所長表示，臺灣面臨高齡化社會來臨，如何讓大量高齡人口，在人生階段裡持續保有健康，盡量避免進入衰弱或失能，不僅對政府財務上的減輕，更攸關個人生活品質。他感謝嘉義慈濟診所的支持與合作，讓健康老化的願景得以實現。

「嘉義慈濟診所活齡運動中心是我們實踐健康願景的重要基地。」嘉義大林慈濟醫院院長賴寧生說，與國衛院群體健康科學研究所的合作，是高齡健康研究與實踐的一大里程碑。活齡運動中心自成立以來，一直致力於推動健康老化理念，結合專業醫療資源與個性化運動指導，為民眾提供安全、高效的運動環境。

過去研究多聚焦於輕度運動，如太極拳或彈力帶訓練，近年有研究開始提倡重量訓練，能夠更有效預防肌肉流失、並增進運動表現，特別是在中高齡族群

需要更多的實證研究。本次計畫突破傳統，導入中高強度重量訓練，針對不同健康狀況設計個別化方案，同時透過運動回饋機制提升學員的訓練動機與持續性。此外，結合智慧科技進行個人化追蹤，透過運動教練的專業指導，希望強化參與者的自我管理能力，進一步提升運動依從性。

活齡運動中心主任周宜群表示，活齡運動中心位於社區核心位置，不僅方便民眾接觸，更結合醫療診所的專業資源，實現從預防到治療的健康循環，減少因老化導致的健康問題，提升中高齡

族群的生活品質與尊嚴。

此研究計畫將透過專業儀器的精密數據，追蹤參與者身體組成變化。讓參與者掌握自身健康狀況，進一步提升運動成效，實現「健康數據化」與「運動科學化」。並為中高齡民眾量身打造精準重量訓練方案，透過十二週的介入，協助參與者維持長期健康，結合運動知識教育，讓運動更貼近實際需求與健康目標。期望透過運動早期介入，降低老化相關疾病的發生率，提升社會健康水平，為中高齡族群創造更美好的健康未來。（文／閻廣聖 攝影／張菊芬）

國家衛生研究院群體健康科學研究所邱弘毅所長（左五）感恩嘉義慈濟診所支持，共同推動健康老化。右五為大林慈院賴寧生院長、右四為嘉義慈濟診所負責人蔡任弼主任。

