

金城健康體適能活動

記者楊水詠／綜合報導

金門縣六十五歲以上人口數，約占全縣總人口數的百分之十二點二八左右；隨著高齡化社會的來臨，老年人口增加，長者健康問題便成為重要議題之一！金城鎮衛生所社區健康營造中心昨日昨就舉辦一項「活躍老化悠活健康促進—健康體適能」活動，鼓勵長者走出戶外參與活動，不僅可讓長者間相互交流，也可增加長者對於健康的相關知識，讓長者自己更關心自身健康，進而增進自我照護能力，提升生活品質。

目前，國人平均年齡增長，依據調查台灣地區百分之五十六老人罹患慢性病，百分之八十以上有一種疾病，百分之四十以上有兩種疾病且罹患慢性病年齡層逐年下降。金城鎮衛生所社區健康營造中心表示，如果在基層衛生所做好慢性病控制及延緩併發症的發生率，可減少醫療費用支出及可提升的生活品質。

其次，金城鎮民衆職業分佈較均，以退休人數居多，六十五歲以上人口約近五千人，佔金城鎮總人口數百分之十一點五屬「高齡化社會」，須營造友善的環境，同時進行社區資源盤點與整合，以尊重長者為前提，使長者可以在健康的環境下生活，並達到活躍老化、在地老化的目標。

金城鎮衛生所社區健康營造中心舉辦的「活躍老化悠活健康促進—健康體適能」活動，邀請國立金門大學運動與休閒學系兼環境保護暨安全衛生中心主任胡巧欣副教授擔任講師，胡巧欣表示運動讓每個細胞都健康改善情緒、強化骨骼和肌肉、增加肺活量、降低跌倒與骨折的風險，結合音樂及日常生活常見的動作設計，加深長輩的記憶，使長輩對「運動」這件事是容易的，更願意持續去做。

在「活躍老化悠活健康促進—健康體適能」活動中，胡巧欣熱情親切的教學氣氛，讓活動參與的長者各個都動得很開心，還穿插健康知能的問與答加深長者對「運動」是多麼重要的一件事。因為健康是屬於自己的，只要願意動、持續動，從現在做起也不晚！

金城鎮衛生所社區健康營造中心說活躍老化，以活動量指標評估為主議題：(1)、辦理高齡者健康促進活動：四場／年。(2)、辦理健康族群的有氧活動子議題策略：(1)、推動高齡者身心健康，提供其多元化、在地化的生活訊息，以滿足高齡者的自我成長與提升生活品質。(2)、設計符合高齡者學習需求的健康促進課程，妥善規劃晚年生活。(3)、建構健康生活型態，並以健康人權為輔助評估工具。另外，金城鎮衛生所社區健康營造中心藉由「活躍老化悠活健康促進—健康體適能」活動的舉辦，以達到健康老化、為鼓勵長者「活到老、學到老」的精神，需要從根本解決老化問題就是

活躍老化悠活更美好



金城鎮衛生所社區健康營造中心舉辦「活躍老化悠活健康促進—健康體適能」活動，鼓勵長者走出戶外參與活動，增進自我照護能力，提升生活品質。（金城鎮衛生所提供）