

嘉義

三月二十五日

活齡運動中心開幕 促進健康肌力好體態

多坐少動的生活型態會讓肌肉量減少，「肌少症」的議題在未來會愈來愈嚴重，並且不只是老年人的專利。嘉義慈濟診所特別成立「活齡運動中心」，讓醫療與健身結合，在完善的設備與一對一的教練，重新啟動肌力。二十五日上午，嘉義慈濟診所活齡運動中心開幕，嘉義市長黃敏惠、衛生局長廖育璋等人到場參與揭幕，並體驗肌力訓練設

備。黃市長指出，慈濟有最堅強的醫療專業團隊指導，讓人很放心，呼籲大家維持運動及飲食均衡，守護自己的健康。

大林慈濟醫院賴寧生院長指出，臺灣已進入高齡化社會，尤其嘉義縣市及雲林縣更是高齡中的超高齡，為了讓老人家能健康、快樂老化，嘉義慈濟診所成立活齡運動中心，針對減少肌少症及跌倒等兩個老人殺手，透過專業指導，增加老人的肌肉量及肢體平衡能力，讓嘉義市能成為幸福老化的城市。

黃敏惠市長表示，嘉義市是二〇一一年世界衛生組織（WHO）全球三十個高齡友善城市發起城市之一，也是臺灣第一個高齡友善示範城市。面對高齡化



嘉義慈濟診所成立「活齡運動中心」，結合醫療與健身，透過完善的設備與客製化教學，讓民眾啟動健康肌力。攝影／江珮如

社會，肌少症、跌倒，容易引發失能、身體衰弱等問題，不可輕忽。黃市長在周宜群醫師及運動教練指導下，試用肌力訓練設備，直說想把媽媽也帶來運動，對高齡友善等於對全齡友善，把長輩照顧好，年輕人就沒煩惱。

活齡運動中心負責醫師周宜群指出，研究發現肥胖的病人又合併肌少症，會出現很多代謝方面的疾病，如高血壓、糖尿病、高血脂等三高問題。而三高讓身體處於慢性發炎的狀態，與日後產生癌症有正相關，為此以預防醫學的概念成立活齡運動中心。

周宜群表示，活齡運動中心的重點任務在於肌力訓練，預防和處理肌少症問題，肌力訓練已被證實可有效地改善或預防許多疾病，包括心血管、骨關節、代謝性疾病、惡性腫瘤，甚至認知問題。中心除了高階的固定式或自由式重量訓練器材外，並設有全職專業健身教練，可提供學員一對一訓練課程。並配置完善的有氧運動器材，如飛輪、腳踏車、橢圓機（滑步機）及跑步機，提供使用者不同的運動需求；另鋪有一整片的人工草皮區，可供徒手訓練或關節伸展使用。

周宜群說，風濕免疫科的病人常有骨關節疼痛的問題，可透過訓練來增加肌肉，進而保護關節；高血壓等三高的族群更需要重訓的介入去除對健康的威脅；換過膝關節、髖關節等骨科手術的病人，可進行負重訓練，強化肌肉保護關節。民眾經嘉義慈濟診所運動介入



嘉義市長黃敏惠（中）在周宜群醫師（右）及運動教練指導下，試用肌力訓練設備。攝影／林郁甄

門診醫師評估後，依需求設計訓練內容及強度，開立運動處方，再至活齡運動中心由專業教練指導訓練。

把握搶救肌肉量的黃金時間，活齡運動中心能協助長者進行肌肉的訓練，指導正確的動作機制，周宜群表示，每個人的柔軟度和關節活動度受限程度不盡相同，中心將以客製化的降階式負重訓練來因應，並備有如安全槓深蹲，將握把設計在前方，讓長者能安全無虞地進行深蹲，以增加肌肉量的訓練。

周宜群說，期待在中心的協助下，大家能透過運動改善生活品質，包括回復身體正常的功能型態，可以輕鬆地彎腰、搬重物、拿高的東西，更在體態正常後，進而改善本身疾病的情況。（文／于劍興、黃小娟）