

老年人的健康體適能

蕭?伶;劉淑娟

Abstract

運動對老年人是極重要的。老年人的體力及身體機能的改變，易導致其體能逐漸衰退，依賴程度增加，進而影響其日常生活能力，降低其生活品質，使其無法擁有高品質之晚年生活。同時，老人的衰弱也會增加家庭及社會的負擔。健康專業人員透過運動衛教、倡導與鼓勵，增進老年人健康體能是一項重要及值得關切的議題。本文即在描述運動對老人的好處、老人運動的信念、老人運動狀況、老人的健康體適能、影響老人健康體適能的因素、及提升老人體適能的建議。透過本文，以期能增進專業人員對老人健康體適能的認識與關注。