

## 揪團來減重～雙和醫院號召員工減重，首批 50 位同仁成功減掉 156 公斤

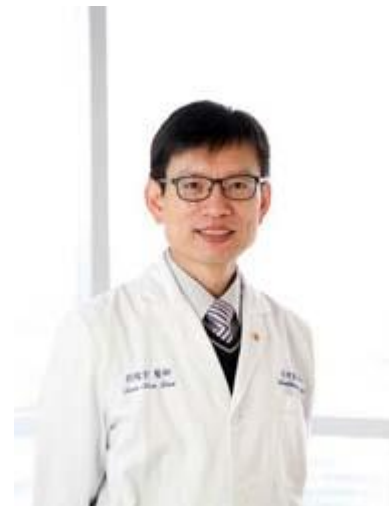
雙和醫院關心員工，發現平時久坐久站、工作辛勞的同仁逾 3 成左右體重過重，因此舉辦「揪團來減重，一起 call in 愛健康」的職場健康活動，在為期 8 週（7～8 月）的課程中，首批報名參加的 50 名醫院員工就成功減掉 156 公斤。



雙和醫院從健檢報告中發現 36% 的員工有體重過重的情況，而輪班制度的醫護人員除了工作型態辛苦外，進餐時間不固定、營養失衡、常吃宵夜、無運動習慣等，都可能造成醫院職場員工肥胖的比例增加。

所以由復健醫學部「健康體重管理諮詢中心」，特開辦這次的職場減重活動，以專人、專線的服務方式，提供院內員工各種健康飲食與體重控制的支持與協助，並設計適合醫院員工的減重小撇步，例如：利用零碎時間進行簡單肌力訓練；注重飲食均衡、少精緻食物、多補充水分等。8 週的課程中，陳姓員工以運動搭配飲食，更順利用肉 15 公斤，堪稱是這次減重活動的模範生。【左圖：陳小姐以運動與飲食控制，成功減重 15 公斤，是本次成績最優的學員】

雙和醫院復健醫學部劉燦宏主任表示，「久坐久站」為醫療相關人員普遍的工作型態，但任何固定不動、能量消耗低的姿勢都可能有害健康，因為長時間坐著會使大部分肌肉放鬆，讓分解血液中脂肪的激素「脂蛋白脂肪酶」停止分泌，造成燃燒的脂肪減少。「久坐」行為也會造成肩頸痠痛、肌肉量減少、血液循環變差，並增加罹患許多疾病的風險，如心血管疾病、第二型糖尿病、某些癌症等；「久站」則可能引發頸部與下背痠痛、椎間盤突出、足底筋膜炎、下肢水腫、靜脈曲張等問題。



醫療從業人員在醫療、教學、社區健康促進等各方面都扮演著重要的角色，因此健康狀況尤為重要。雙和醫院「健康體重管理諮詢中心」將持續提供相關的體重管理諮詢服務，讓有需要的員工及一般民眾都能持續受益，擁有健康體態。【右圖：雙和醫院復健醫學部劉燦宏主任】

（文/雙和醫院）