

# 走好 好走~

董壽梅 講師





# 證照：

認知悠能指導員

社會局動健康指導員

社會局肌耐力運動指導員

社會局平用運動指導員

社會局心創生命力指導員

台北市運動協會音樂律動指導員

台北市運動協會彈力帶指導員

台北市運動協會繩梯敏捷指導員





老人化社會

養兒防老?

醫療進步

藥物濫用 過度依賴醫生及保健品

壽命增加

增加子女負擔 及看護問題




# 如何做一個健康的老人

預防失智

預防失能




# 造成失智的原因

- 腦部退化
  - 憂鬱傾向
  - 阿茲海默症
  - 血管疾病
- 



# 如果預防及延緩失智


- 維持計算能力
  - 養成讀書報習慣
  - 增加社交機會及學到老
  - 減少煩惱-老而有用
- 

# 造成失能的原因

- 跌倒臥床
- 營養不良 關節退化
- 肌少症
- 意外-車禍



# 如何延緩失能預防跌倒

- 肌耐力運動 - 增加肌肉
  - 有氧運動 - 心肺功能
  - 伸展運動 - 柔軟筋骨
  - 平衡運動
  - 增加反應及敏捷度
- 





能走 - 把握當下

好走 - 不留遺憾

感恩聆聽~

