



【第 21 期】

「疫」起動一動!!!

新冠疫情期間除勤洗手、戴口罩外，加強居家運動鍛鍊，亦可增強自身免疫力。一起來做居家「防疫健身操」，動一動，增加身體的免疫力！

一、運動的好處

(一)促進身體健康

1. 預防失智症，運動有益活化腦力，延緩失智症狀。
2. 改善預防骨質疏鬆，運動除了可增加骨密度、增強肌力，負重訓練和肌力訓練能延緩並改善骨質疏鬆。
3. 降低血糖、高血壓，減少心血管疾病的發生，運動能加速體內脂肪、蛋白質、醣的分解。
4. 延年益壽，運動能增加身體代謝、增強免疫力，還能延緩生理機能衰退。

(二)增進「心理」健康

運動時大腦也會產生腦內啡，除了心情變愉悅、有助於穩定情緒外，也能抒發壓力。

(三)提升學習與工作表現

大腦供血量和供氧量不足，理解能力、專注力、記憶力...等智力思考的能力就會下降，透過有氧運動改善血液循環、提高血液含氧量，可有效提升學習與工作的表現。

二、久坐對身體的傷害

長時間久坐，或者維持低耗能的活動，身體的新陳代謝功能會降低，延緩血液流動速度，進而造成慢性疾病的發生。

久坐可能造成的傷害：

骨骼肌肉損害	骨質脆弱、椎間盤受損、頸部僵硬、肩背痠痛、關節活動度降低
增加罹病風險	心臟疾病、糖尿病風險、癌症(大腸癌、乳癌和子宮內膜癌等)、腿部靜脈曲張、深部靜脈血栓、死亡率增加

三、健康動一動

(一)【運動量限度】

1. 每天至少進行 30 分鐘中度運動的人，不需要高強度運動，即使是適度活躍的活動，例如快走也是有益的運動方式。
2. 運動時心跳應達 **120-130 以上**，才有較好的運動效果，但依各年齡有所不同，各年齡運動量容許的區間，是心跳達到最大心跳速率的 60%~85% (最大心跳速率 = $(220 - \text{年齡}) \times 0.6$ 或 0.85)。

(二)【最好的運動時段】飯後二小時是最好的運動時段，至於糖尿病患者，最好的運動時間是飯後 60-90 分鐘。

(三)【跟著圖說動一動】生活中隨時可以運動

➤ **早上起床**：伸懶腰：伸 3~5 個懶腰。



➤ 工作或久坐期間：(30 分鐘起身動一動)



➤ 適度增加負重運動：

骨骼受力增加，可刺激骨骼生長，使骨細胞與其他有利於骨骼生長的因子活躍及增加生長激素的分泌，加速全身血液循環，促進身體新陳代謝，幫助礦物質及營養的吸收，能有效提高骨質密度。



➤ **睡前：拉筋及泡腳**：溫熱水泡腳 15-30 分鐘，輕輕按揉足部



哈佛大學的研究人員最近完成一項資料分析，發現有「不吸菸」、「保持健康的體重」、「定期運動」、「遵循健康的飲食」、「限制飲酒量至適量」這 5 種健康習慣的人，男性壽命平均延長 12.3 年，女性壽命延長 14 年。

每天運動 30 分鐘，可以減緩壓力，減少肩頸酸痛以及促進身體健康。現在就站起來，動一動吧！

溫馨提醒：運動應量力而為，身體不適切勿逞強。



衛生保健組 關心您

2020.12