

方案編碼	方案名稱	方案研發 單位	地址	聯絡人	電話	方案簡介
CL-01-0396	肌力訓練-動手 動腳-職有希望	彰化縣職能 治療師公會	彰化縣彰化市 中山路一段 542 號	連祐政	04-7256166 #83300	為達全方面的肌力訓練，活動包含了上肢及下肢的肌力強化訓練。除了日常生活自我照顧，必須仰賴上肢動作之外，老化造成的肌肉減少，會使得老年人的肌張力弱，且無法在失去平衡時有足夠的反應速度，而老年人的跌倒又常與較高的住院和死亡的風險有關，其伴隨而來的疼痛也會嚴重影響生活品質，因此我們特地於活動中加重了下肢訓練的比例，以預防或降低長者跌倒的風險。
CL-01-0398	肌力訓練-銀髮 族健康促進運 動	彰化縣職能 治療師公會	彰化縣鹿港鎮 中正路 480 號	謝渝婷	04-7779595 分機 7270	藉由多元化型態的運動方式以強化銀髮族亞健康及輕度失能族群主動參與活動動機，團體主要元素為：各項生理功能如心肺適能、肌力及肌耐力、關節柔軟度…等，各項認知功能如主動學習與問題解決動機、執行能力、記憶、環境訊息判斷、注意力…等，社交功能如人際互動、語言與情感表達、互助合作…等。
CL-01-0402	肌力訓練-固筋 骨 蓋健康 增 強體能	彰化縣物理 治療師公會	彰化市華山路 10 號	周雅惠 / 邱政凱	04-7234583	透過前後體適能檢測，讓民眾了解自己體能狀況，由物理治療師透過運動處方的原則，給予 10 週體能運動包含：柔軟、肌力、心肺耐力、平衡

						等，期能增進與強化，延緩及預防民眾身體功能衰退，進而增強肌耐力，減少跌倒等發生。
CL-01-0384	肌力訓練-抗老化運動	彰化縣衛生局	彰化市成功里 中山路二段 162 號	賴孟資	04-7115141 分機 506	透過第 1 及最後 1 週體適能檢測了解長者肌耐力狀況，並在運動指導員 10 週肌力訓練及個別指導下，建立高齡者上下肢肌力及核心肌群，降低跌倒風險，強化體能以求能應付日常生活之所需身體肌力。
CL-01-0385	肌力訓練-逆齡肌力班	彰化縣衛生局	彰化市成功里 中山路二段 162 號	賴孟資	04-7115141 分機 506	長者肌力訓練前後，會先透過第一週及最後一週體適能評估了解長者肌耐力狀況，接著在運動指導員為期 10 週肌耐力訓練及個別指導，建立高齡者上下肢肌力及核心肌群，維持或增加長者肌耐力，降低跌倒風險，強化體能以求能應付日常生活之所需身體肌力。
CL-01-0416	肌力訓練- 樂活動 增肌智	彰化縣物理治療師公會	彰化市華山路 10 號	周雅惠	7234583	建立社區民眾運動指引，注入運動養身、保健觀念，讓更多長者接受到正確、適合的運動椒島，延緩功能衰退及提高生活品質、樂趣，達到健康老化的境界。