

彰化縣 多多運動更 健康 樂齡有 肌力

# 不老健身房

預防延緩

失能

對象：65歲以上長者及64歲以下慢性病優先

免費提供服務

醫師運動風險評估、體適能檢測、教練一對一運動指導、運動器材、每周一次優質蛋白質



介紹

彰化縣全國首創於衛生所(計有埔心、二水、花壇、溪湖、田中、福興、彰化市南西北區、社頭、和美、田尾、溪州、芬園、二林、線西、芳苑、竹塘、大城、員林及北斗等 19 所)設置不老健身房，有醫師風險評估並有專業教練一對一指導，讓年長者可安全的在健身房訓練、增強肌力，以預防衰弱、跌倒並延緩失能發生機率。截至 114 年 11 月底不老健身房參與運動計 744,901 人次。

【田尾衛生所因原地重建前瞻衛福大樓，故於 114 年 12 月 10 日起暫停服務】

對象

設籍於本縣 65 歲以上長者及 64 歲以下經醫師評估需積極運動介入的慢性病者優先使用。

免費提供服務

醫師運動風險評估、體適能檢測、教練一對一運動指導、運動器材安全使用，如有興趣之民眾請電洽衛生所瞭解(如下表)。

衛生所

電話

地址

照片

埔心

04-8294611

埔心鄉義民村員鹿路 2 段 340 號



二水	04-8791077	二水鄉過圳路 19 號	
花壇	04-7862035	花壇鄉中正路 11 號	
溪湖	04-8815112	溪湖鎮青雅路 36 號	
田中	04-8748598	田中鎮斗中路一段 222 號	
福興	04-7772371	福興鄉福興村福興路 51 巷 2 號	



南西北區	04-7282141	彰化市旭光路 166 號	
社頭	04-8732038	社頭鄉員集路二段 409 號	
和美	04-7062455	和美鎮彰美路五段 319 號	
田尾	04-8832145	田尾鄉光復路二段 608 號 【於 114 年 12 月 10 日起暫停服務】	
溪州	04-8895023	溪州鄉尾厝村溪下路 4 段 570 號	

芬園	049-2522904	芬園鄉社口村公園一街 11 號	
二林	04-8964298	二林鎮大成路一段 115 號	
線西	04-7585201	線西鄉和線路 957 巷 6 號	
芳苑	04-8983134	芳苑鄉斗苑路芳苑段 210 巷 8 號	
竹塘	04-8972009	竹塘鄉竹林路一段 304 號	

大城	04-8941323	大城鄉中平路 232 號	
員林	04-8320315	員林市員鹿路 245 巷 111 號	
北斗	04-88882059	北斗鎮復興路 270 號	

修訂日期：114 年 7 月 2 日



# 不老健身房

## 服務流程



### 1 預約登記

- 對象：65 歲以上長者、64 歲以下慢性病且經醫師評估應積極運動介入者為優先
- 時間：依衛生所門診時間調整
- 預約：與運動助理約定受測日期及時間（醫師門診時間）
- 準備：工作人員需將檢測場地及檢測設備完成布置

### 2 資料填寫

- 執行：護理人員、門診人員或掛號人員
- 填寫：體適能檢測前評估表、個人基本資料
- 詢問：個人運動習慣及工作現況
- 準備：測量身高、體重及血壓脈搏  
(建議檢測前 10-20 分能先喝 100 - 200c.c. 溫開水)

### 3 檢測前運動風險評估

- 執行：醫師
- 詢問：個人病史、服藥及治療狀況、近日有無不適症狀主訴
- 評估：身體評估與徵狀評估
- 準備：由醫師判斷可否進行檢測及訓練並告知檢測注意事項

### 4 檢測前暖身活動

- 執行：運動助理或護理人員
- 準備：利用踩坐式或臥式健身車 5 分鐘來達暖身效果

### 5 進行體適能檢測與評級

- 執行：運動助理或體適能檢測員；檢測項目如下：  
長者體適能：65 歲以上長者或 50 歲以上慢性病患  
成人體適能：49 歲以下慢性病患

#### 身體組成

- 身高體重 BMI
- 腰臀圍比
- 皮脂厚度
- 體脂率（非必要）
- 骨骼肌率（非必要）

#### 心肺耐力

- 長者：二分鐘踏步測驗
- 成人：三分鐘登階測驗

#### 柔軟度

- 長者
  - 雙手抓背測驗
  - 坐椅體前彎測驗
- 成人
  - 坐姿體前彎測驗

#### 平衡感與敏捷度

- 長者
  - 平衡測驗
  - 2.44 公尺起身繞行計時測驗
  - 4 公尺直線步行



### 8 預約後測追蹤

- 執行：運動助理或護理人員
  - 預約體適能複測的時間（3 個月後為佳）
  - 依檢測結果與醫師及指導員討論調整訓練項目、強度及頻率

### 7 個案自主訓練

- 執行：運動助理
  - 個案自主訓練時段預約
  - 運動器材使用管理

### 6 測後分析解說與運動指導

- 執行：運動助理
  - 體適能檢測結果建檔
  - 幫民眾預約指導課程時間
- 執行：醫師
  - 評估各項體適能結果
  - 開立運動處方及說明注意事項
- 執行：運動指導員
  - 說明體適能檢測結果
  - 依據運動處方設計運動項目
  - 依據項目強度及頻率進行指導



彰化縣衛生局 關心您  
114年1月15日制定



# 不老健身房肌力訓練 **場館使用規範**

## ① 開放時段

- 開館時間：為周一至周五上午 8:30~11:30 及下午 13:10~16:10，惟週三下午為休館清潔時段，不提供服務。
- 服務時段：共分 6 節，每節 1 小時，請依預約時段前來運動。
  - 第一節：上午 8:30~9:30
  - 第二節：上午 9:30~10:30
  - 第三節：上午 10:30~11:30 (離峰時段)
  - 第四節：下午 13:10~14:10
  - 第五節：下午 14:10~15:10
  - 第六節：下午 15:10~16:10 (離峰時段)
- 離峰時段：以每週一至五的第三節及第六節為原則。其餘時段若有預約人數較少之情形，運動助理將根據實際預約狀況進行調整，彈性規劃並公告納入離峰時段。

## ② 訓練前注意事項

- 每次運動訓練前，必須先量測血壓，未量測者不得進行運動。
- 若運動前血壓大於 160/100mmHg 或心跳超過 100 次 / 分，請主動告知運動助理並經醫師評估後方可運動。請攜帶健保卡，以利將檢測結果及時上傳雲端系統。
- 運動前必須進行至少 10 分鐘暖身，以避免運動傷害。
- 運動前請先喝水，運動過程中需視情況補充水分。

## ③ 服務使用規範

- 請自行攜帶毛巾及水杯，貴重物品請妥善保管，本所不負保管責任。
- 嚴禁私下教學或指導他人，為避免運動傷害，有任何問題請立即向運動助理詢問。
- 為維護環境及衛生，禁止攜帶蔬菜、生鮮食材、食物、寵物及易散發異味之物品進入健身房。
- 為維持現場秩序，不得在健身房內從事任何買賣、交易、推銷產品、展示商品或其他營利行為，違者將取消健身房使用資格。
- 嚴禁幼童任意進入訓練區域，違者將被要求離開。
- 為維護健身房內的整潔與所有使用者的健康，請您留意個人衛生，穿著乾淨的運動服裝，並自備毛巾擦拭汗水或鋪於器材使用。
- 若當日身體狀況不佳或有下列情形，請您依以下建議前來運動：
  1. 疫苗接種後請於接種單位或附近稍作休息 15-30 分鐘觀察無不適，身體無異狀再行前來訓練。

2. 空腹抽血後，請以手指緊壓抽血針孔位置上之棉球止血 5-10 分鐘。請先進食並休息 30 分鐘後，再前來訓練，以避免血糖過低。
3. 若有感冒、咳嗽或其他疑似傳染性疾病症狀，請暫時避免前來訓練。

## ④ 服裝規範

- 請穿著具良好包覆性、抓地力及支撐性的運動鞋，避免穿著不適合運動的鞋類，如赤腳、拖鞋、涼鞋、高跟鞋、登山鞋、釘鞋、靴子、皮鞋、平底鞋、洞洞鞋等。違者不得使用設施。
- 請穿著具彈性、透氣且適合伸展的運動服裝，避免穿著西裝、短裙、褲裙、緊身褲或易絞入器材的衣物（如長裙、洋裝、圍巾、鬆垮衣物等）。違者不得使用設施。

## ⑤ 器材使用規範

- 現場器材須經醫師與運動指導員評估後，並由運動指導員指導正確使用方法，方可依運動處方中所開立的訓練項目使用。
- 使用器材時，請依照處方中指定的重量和組數進行訓練，並在使用後將器材恢復原狀並歸回原位，未遵守者將無法繼續使用。
- 請依規定輪流使用健身器材，勿長時間佔用或躺臥於設備上休息。
- 若發現器材鬆動、損壞或發出異常聲音，請立即通知運動助理或服務人員。
- 若對器材有任何疑問，請向運動指導員、運動助理或服務人員詢問。

## ⑥ 其他注意事項

- 若運動過程中有任何身體不適症狀，應立即終止運動，並告知現場運動助理或服務人員。
- 本所提供肌力訓練屬抗阻力運動，訓練後須休息 24 至 72 小時，並補充足夠營養，方可達到修復與增強效果。運動後產生的肌肉疲勞感或酸痛反應因人而異，若持續不適，請向衛生所人員反映。
- 本所為非營利性機構，服務定位以高齡健康促進為主，旨在預防衰弱及延緩失能。若您有復能、復健、健身或治療等其他需求，建議可另尋適合的專業機構協助，以更符合您的需求。
- 如有任何疑問，請洽彰化縣衛生局專線：04-7079056。
- 感謝您的配合與理解，為了您的健康與安全，請遵循規範，共同創造舒適、安全的運動環境。





# 不老健身房肌力訓練

## 課程規範

### 1 使用資格

- 僅限年滿 65 歲之長者，或 64 歲以下經醫師評估需積極運動介入的慢性病患者，且須通過體適能檢測、取得運動處方並經運動指導員指導後，方可使用本所不老健身房服務進行自主訓練。
- 在過去六個月內曾發生以下情況，並經醫師評估不適合接受本所肌力訓練，則暫停使用不老健身房服務：中風、急性心肌梗塞、心衰竭、骨折、關節置換或其他重大手術。

### 2 訓練課程

- 本課程一期為 3 個月，分為指導期和鍛鍊期。
  1. 指導期 (1 個月)：運動指導員根據運動處方設計訓練項目、強度及組數，並為您後續 2 個月的自主訓練設立目標、頻率與內容 (包括暖身，每次訓練不超過 1 小時)。
  2. 鍛鍊期 (2 個月)：請您根據運動處方規定的頻率，向運動助理預約訓練時段，並遵循處方中的項目、重量及組數，逐步達成訓練目標，以確保最佳效果與安全。
  3. 本課程之指導期及鍛鍊期皆為每週最多可進行 3 次訓練，每次 1 小時。
- 訓練課程結束後
  1. 非衰弱之民眾：
    - (1) 當期課程結束後，您於本所不老健身房的訓練服務將正式結束。
    - (2) 若您有繼續使用健身房服務之需求，請向運動助理提出申請，並經醫師評估同意後，方可再至本所進行自主訓練，訓練時間僅限預約離峰時段，每次申請的使用期限為 3 個月。
    - (3) 此後建議您每年進行一次體適能檢測，您可向本所不老健身房運動助理預約，或參加本縣萬人健檢二階活動進行檢測。
  2. 衰弱或衰弱前期之民眾：
    - (1) 當期課程結束後，將為您進行體適能後測，醫師及運動指導員會根據檢測結果進行評估，並調整運動處方。而後再為您安排新一期的訓練課程，並定期 (每 6 個月為原則) 為您進行體適能檢測及處方評估，必要時可再調整測量間隔時間。
    - (2) 若後續檢測結果顯示您已達非衰弱標準，或經醫師及運動指導員評估衰弱情況有明顯改善，恭喜您已邁向更健康的生活！在此情況下，將再為您安排一期 3 個月的訓練課程，進行指導及鍛鍊，協助您維持體能水準。
    - (3) 若於前述再安排的訓練課程結束後，您成功維持體能水平或有進步，請您依照非衰弱規範，向運動助理提出申請，並經醫師評估後，繼續進行自主訓練。訓練時間將安排於離峰時段。

### 3 時段預約

- 肌力訓練屬抗阻力運動，訓練後須休息 24 至 72 小時，並補充足夠營養，方可達到修復與增強效果。
- 為維護訓練安全並避免訓練過度，凡使用不老健身房之民眾，預約上限最多每週 3 天、每次 1 小時。
  - 若有增加每週使用次數之需求，須經醫師及運動指導員評估並取得同意後，方可調整使用次數。
  - 為保障衰弱民眾權益，經最近一次體適能檢測結果判定為非衰弱之民眾，3 個月體驗課程結束後，僅限離峰時段可預約。
  - 若預約時段名額已滿，請您登記候補，運動助理將視預約情形安排時段補位。
  - 若因故需取消預約，請於預約日前 3 日，主動通知運動助理。

### 4 使用資格取消與恢復

- 為維護不老健身房之現場安全，民眾應遵守衛生所訂定之使用規範及運動指導員指示，若違反規範導致自身使用安全疑慮，經勸阻未改善，或妨害他人權益者，1 個月內累計達 2 次，衛生所將停止您的不老健身房使用資格 3 個月。
- 若連續 3 個月未使用不老健身房設施或服務，將取消使用資格。
- 欲恢復使用資格者，需重新經醫師評估、體適能檢測及運動指導，並依運動處方重新開始訓練。
- 若非因不可抗力因素，未按預約時間到場，1 個月內累計達 3 次者，將取消使用資格。重新取得資格後，僅可預約離峰時段進行訓練。

### 5 其他注意事項

如有任何疑問，請洽彰化縣衛生局專線：04-7079056。

#### 家屬或照顧者陪同訓練 注意事項

- 若有以下任一情況，則需由家屬或照顧者簽署同意書，並全程陪同參與訓練：
  - A. 經日常生活活動量表 (ADL) 評估，若總分未達 60 分，或如廁、移位、步行、上下樓梯等任一項目未達滿分。
  - B. 有失智等認知障礙症狀。
  - C. 其他經醫師評估無法自行於本所訓練之情形。
- 為保障訓練期間的安全，陪同之家屬或照顧者需具備良好的行動與應變能力，以便在必要時能即時提供協助。
- 若家屬或照顧者未能全程陪同，衛生所將暫停您使用不老健身房服務。



彰化縣衛生局 關心您

114年1月15日制定





# 不老健身房

## 肌力訓練服裝規範

### 正確服裝

訓練時穿著正確的運動服裝和鞋子，  
能減少運動過程中對關節和肌肉的衝擊，  
有效預防扭傷、拉傷等運動傷害，  
確保訓練的安全性和效果。

#### 運動服裝

無拉鍊與扣環  
具彈性、透氣且適合伸展之材質衣料

#### 運動鞋

具包覆性、底部平坦、具抓地力及  
支撐性的鞋子

### 錯誤服裝

若著以下服裝，請更換為運動服及運動鞋後，再進入不老健身房進行體能訓練。

#### 缺乏足部保護及支撐力易導致受傷或滑倒扭傷



赤腳



拖鞋



夾腳拖



露趾涼鞋



洞洞鞋



娃娃鞋

#### 易絞入器材造成危險



長裙



洋裝



寬褲  
(包含褲裙)



短裙



圍巾

#### 不具彈性，限制腳部靈活度



厚底鞋  
(底部3公分以上)



雨鞋



低筒靴



雪靴



皮鞋



高筒靴

#### 鞋子底度不平，易刮傷地板或造成滑倒



釘鞋



高跟鞋



低跟鞋

#### 彈性差影響活動、吸汗不透氣



西裝



牛仔短裙



緊身窄管褲



彰化縣衛生局 關心您

114年1月15日制定