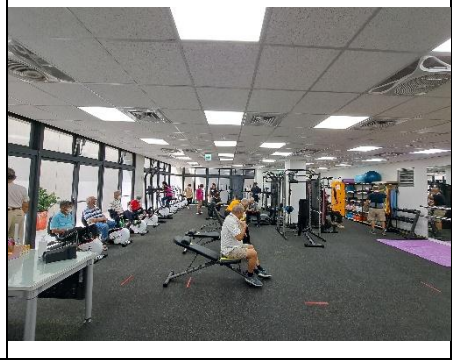
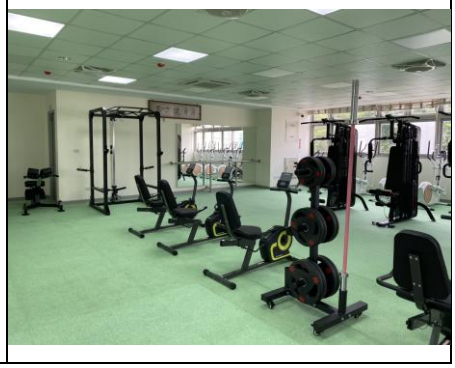


介紹	彰化縣全國首創於衛生所(計有埔心、二水、花壇、溪湖、田中、福興、彰化市南西北區、社頭、和美、田尾、溪州、芬園、二林、線西、芳苑、竹塘、大城、員林、北斗、鹿港等 20 所)設置不老健身房，有醫生風險評估並有專業教練一對一指導，讓年長者可安全的在健身房訓練、增強肌力，以預防衰弱、跌倒並延緩失能發生機率。 截至 115 年 8 月底不老健身房參與運動計 880,124 人次。 【田尾鄉衛生所因原地重建前瞻衛福大樓，故於 114 年 12 月 10 日起暫停服務】
對象	設籍於本縣 65 歲以上長者及 64 歲以下經醫師評估需積極運動介入的慢性病者優先使用。
免費提供服務	醫師運動風險評估、體適能檢測、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)。
服務時間	週一至週五上班時段（上午 8:30-11:30 及下午 13:10-16:10），星期三下午固定休館

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	
鹿港	04-7772309	鹿港鎮復興路 425 號	

修訂日期：115 年 9 月 15 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）

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



心肺耐力

- 長者：二分鐘踏步測驗
- 成人：三分鐘登階測驗

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

肌力與肌耐力

- 手握力測驗

長者
- 30 秒屈舉啞鈴
- 30 秒坐站測驗
- 5 次連續坐站

成人
- 仰臥捲腹測驗



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



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

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

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。

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 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

- 若在有以下任一情況，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