

第一屆長期照顧永續發展論壇—高齡照顧與健康生活 標語競賽-健康新知報你知！ 報名表

成員姓名	學校	科系	年級
陳小吟	弘光超優綜合高中	老人福利科	☐ 一 ☐ 二 ☒ 三
莊阿翔	弘光超優綜合高中	老人福利科	☐ 一 ☐ 二 ☒ 三
洪大善	弘光超優綜合高中	老人福利科	☐ 一 ☐ 二 ☒ 三
隊長	洪大善		
隊長電話	0912-345-678		
隊長 e-mail	Iamsobeautiful@yesyouare.com		
指導老師	陳珮珮老師、林佳佳老師		
健康知識標語			
運動心跳超過百，健康快樂吃到百			
動機與靈感來源			
長輩常常坐在椅子上甩甩手踢踢腳就宣稱他們有運動了，其實這樣不要說運動量不足，根本連運動都算不上。			
相關說明			
根據 WHO 的建議，65 歲以上長者，每週做 150-300 分鐘的中等強度有氧運動或 75-150 分鐘的高度強度有氧運動，有助於減少各種因素引起的死亡率，改善心血管疾病、高血壓、糖尿病、心理疾患、認知疾患以及睡眠狀況，也能有效預防跌倒及骨質或生活功能的退化。¹ 根據美國運動醫學會的指引，中等強度的運動為最大心跳率的 64%到 77%。²以 65 歲到 75 歲的年齡來說，大約是心跳 100-120 之間。因此鼓勵長輩運動須心跳超過 100 下，以達到中等強度運動的效果，才能有效改善健康、預防失能，健康吃百二！			
參考資料			
1. World Health Organization. (2021). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. 2. Pescatello, L. S., Arena, R., Riebe, D., & Thompson, P. D. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.			