

苗栗縣政府新聞稿

112 年鍾意樂活·苗栗健康遊系列活動之 卓蘭場『大手牽小手-「農民起藝」健康青春齊步走』

發文日期：112 年 10 月 11 日

聯絡人電話：衛生局保健科廖秀慧科長 037-558500

卓蘭鎮衛生所葉晶冠護理師 04-25892027

苗栗縣政府衛生局暨卓蘭鎮衛生所於 112 年 10 月 14 日(六)假卓蘭獅子館前廣場，辦理鍾意樂活·苗栗健康遊之系列最後一站『大手牽小手-「農民起藝」健康青春齊步走』健行活動，邀請全體鎮民偕同家中長者牽手齊步走向大自然，宣傳健行活動能強身及延緩失能，提升民眾對於健康、運動樂活的觀念。

此次活動鼓勵全體鎮民全家大小，偕同家中長者一起走向大自然，健行路線沿途風景優美，步道平穩踏實，讓鄉親都能欣賞到家鄉的美，使身心靈得到放鬆，產生幸福感，進而達到身心健康之目的，且藉由此活動結合地方文化特色，推廣全民體育活動及鼓勵長者參與社區休閒活動，養成良好運動習慣，擁有健康活力的人生。

隨著醫療及社會的進步，我國老年人口數逐年擴增，卓蘭鎮因位居偏鄉，產業以農業為主，青年人口外移，加上出生率降低，導致使人口數連年下降，鎮內居民平均年齡普遍較高。要讓銀髮族活得健康長壽，除了疾病預防及慢性病的控制外，心理健康亦是成功老化的重要因素之一。長者參與文化社交活動，較能從活動中找到各種解決生活問題的方法，進而加強身體的免疫功能，不易生病，且透過社會參與、娛樂活動，增進長者心理健康延緩失能，度過快樂的銀髮族生活。