

新聞稿

主題：「頭份有愛-扶輪扶杖-健走無礙」活動新聞稿

發稿單位：苗栗縣頭份市衛生所
承辦人：葉婉柔
電話/手機：037-663049#204
E-mail：tof036@ems.miaoli.gov.tw

頭份市衛生所為了提升長者的健康及生活品質，將於113年10月20日（週日）上午6時30分至9時20分，在頭份國中運動場舉辦「頭份有愛 扶輪扶杖 健走無礙」活動。期能藉由此活動鼓勵長者及其家人共同參與運動，增強肌力和心肺功能並讓長者可正確使用健走杖預防跌倒，提升運動休閒生活品質。

根據世界衛生組織（WHO）的研究，行動能力是影響老人生活品質的重要因素，長者常見的健康問題包括營養不足、聽力下降、憂鬱症及肌少症，尤其肌少症的發生，將直接影響老年人的行動能力及生活品質。

北歐式健走杖的最大優點是能有效減輕膝蓋的負擔。使用雙杖行走可以增強身體的支撐力，將運動時的壓力均勻分散到四肢，這對於膝蓋和關節的保護尤為重要。特別是對於膝蓋有問題的長者，這種方式能幫助他們減少疼痛，提升運動的舒適度，使他們能在舒適的環境中持續運動，延長運動時間，讓長者能增強肌耐力，並改善平衡和協調能力。

頭份市衛生所徐春仕主任表示：「北歐式健走運用全身80%以上的肌肉群，不僅加強了上半身的力量，可以訓練核心肌群。藉由健走杖的支撐，增加穩定性不怕跌倒，讓高齡長者可以跟上運動節奏，提升有氧運動的強度。還能有效提升心肺功能，促進新陳代謝。長者在使用健走杖的過程中，不僅能保持體能，還能獲得更全面的健康效益。」

此次活動由頭份扶輪社等熱心人士慷慨捐贈 600 組健走杖，讓每位參加者都能擁有一組健走杖進行健走。另為提升長者營養攝取，當天有生達醫藥集團-百仕可，提供肌少營養專區改善因食導致之問題，活動由弘大醫療團隊負責帶領活動，教導長者正確使用健走杖，並由 33 里里長帶領里民一起參加健走。為了讓長者能夠持續運動，本所會建立 LINE 群組，邀請參加者加入，鼓勵他們在活動結束後能繼續保持運動的習慣，並每月追蹤健走數，健走不僅是一種運動，更是一種生活方式，能讓長者在日常生活中保持活力，讓我們一起走出健康，邁向美好的生活！。

活動主題「頭份有愛-扶輪扶杖-健走無礙」

日期：113 年 10 月 20 日

時間：06：30－09：30

議程：

時 間	議 題
06：30－07：00	報到
07：00－07：15	長官來賓致詞
07：15－07：25	健康宣導
07：25-08：15	健走杖運動示範
08：20-09：10	大健走
09：10-09：20	活動交流
09:20	賦歸