

**單位：衛生局-保健科**

**聯絡人：鄭綉錦 科長  
電話：049-2222473**

**地址：南投縣南投市復興路6號**

**夏日三招顧健康，吃得對、喝得夠、動得穩，延緩失能保健康！**

隨著氣溫節節攀升，南投縣政府衛生局提醒，長者因生理機能退化，對環境的適應力下降，常因高溫影響食慾與活動意願，進而增加失能風險。陳南松局長強調，夏季正是落實「預防及延緩失能」措施的關鍵時期，應積極推動長者健康促進，透過「吃得對、喝得夠、動得穩」三大原則，協助長輩安全度夏，維持健康生活。

**一、吃得對：營養均衡為基石**

在營養方面，許多年長者因夏季悶熱導致食慾不振，進而影響進食量，造成營養不均與體力下滑。衛生局建議，日常飲食雖不求量多，但應注重均衡攝取六大類食物，包括全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品與堅果種子，以維持基本體能與免疫力。夏季也可多選擇清爽、易消化的食材，例如優格等乳製品，既能開胃，又有助於補充蛋白質與鈣質。

**二、喝得夠：水分充足保安康**

水分補充亦不容忽視。高齡者因口渴感降低，若長時間未適量補水，容易引發脫水、電解質失衡、血壓不穩等健康問題。建議長輩每天定時、分次補充水分，不必等到口渴才喝，特別在炎熱天氣更應積極補水，以預防中暑與熱傷害。

**三、動得穩：規律運動增活力**

建議長者選擇清晨或傍晚氣溫較低時段活動，或於通風良好、陰涼的室內空間與家人一起進行健康促進小遊戲或進行溫和的伸展運動、散步等。這不僅可增進體能，也可以增加生活樂趣。

最後，衛生局呼籲家屬與照顧者多關心長輩的飲食、水分攝取、活動狀況與精神狀態，協助他們建立規律作息與安排適當的健康活動。衛生局局長陳南松表示唯有兼顧「吃得對、喝得夠、動得穩」這三個面向，才能有效延緩老化，降低失能風險，讓長者邁向自主、安心的高齡生活。