

南投縣積極布建長者運動據點

阿公阿嬤動起來

因應人口老化趨勢，南投縣截至115年8月已設置71處長者運動據點，提供65歲以上長者運動與健康管理之友善場域。統計至115年9月止，南投縣65歲以上老年人口已超過10萬人，占比達23.29%，顯示高齡化趨勢明顯，亦突顯肌少症防治及健康促進之重要性。

長者運動據點部分提供交通接駁服務，便利鄰近長者參與課程；另由醫療機構經營之據點，結合專業醫療團隊，提供健康講座與運動指導，透過評估及客製化建議，協助長者改善飲食與體能狀況，提升整體生活品質。自111年設置據點以來，服務成果顯著，累計服務人數達21,767人，服務人次達239,522人次，展現本縣推動長者健康促進之具體成效。

其中一位96歲的學員曾游阿嬤，正是長者運動據點成功故事的最佳寫照。阿嬤曾因跌倒造成身體不便，但她積極參與長者運動據點的運動課程，將運動作為復健方式，恢復速度明顯加快。起初由老師帶動學員上課，後來社區添置了多項運動器材，讓阿嬤的筋骨逐漸恢復力量。今年，她仍持續參加課程，並感受到最大的改變：走路時已不需依靠拐杖，站立的時間更長。對阿嬤而言，參加長者運動據點不僅改善了體能，更帶來心情上的愉悅，她笑說：「上課時間一到，就想趕快到長者運動據點動一動！」曾游阿嬤的經歷展現了長者運動據點在提升長者身心健康上的深遠影響，讓更多老年人感受到健康與生活的希望與快樂。

此外，長者運動據點不僅提供運動訓練，更結合健康促進與社會參與功能，成為長者日常生活的重要支持據點。透過規律運動與同儕互動，長者不僅提升身體機能，也增進心理健康與生活滿意度，逐步實現健康老化與在地老化之目標。

南投縣政府衛生局局長陳南松表示，長者運動據點已遍布全縣13鄉鎮市，打造長者就近運動的友善環境，期盼更多65歲以上長者踴躍參與，培養規律運動習慣，提升肌力與活動力，共同迎向健康、活躍的銀髮生活。欲了解更多活動內容及據點資訊，歡迎洽詢各據點負責人，詳細聯絡資料請掃描圖卡QR Code。