

老人體適能測驗

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2018/10/20

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 職能治療師 張琇琇

體適能是指身體適應生活與環境(例如:溫度、氣候變化、病毒等)的綜合能力。體適能好的人，能擁有比實際年紀較年輕的生理年齡，可減緩因為身體機能衰退所導致的疾病。相反的，體適能不好，適應溫度、抵抗病毒的能力也會下降。

和高齡者相關的體適能包括：

身體組成——體脂肪，是否肥胖過重

肌肉適能——肌力和肌耐力

參考資料： 教育部體育署：65歲以上銀髮族體適能健身寶典
方進隆(民 104)。高齡者的運動與全人健康。臺北市：華都文化。
林啟禎(2003)。身體活動與老人肌肉骨骼系統。國家衛生研究院。
劉慧俐(2003)。身體活動與老人生活品質。國家衛生研究院。
林桑伊(2009)。老人跌倒預防。台北：合記。
郭藍遠(2008)。銀髮族的運動處方。

柔軟度——關節及軟組織可活動的範圍

心肺耐力——活動過程心肺可負擔的程度 (運動做多久會喘等)

平衡能力——速度、敏捷和控制身體的能力

老人體適能測驗

一、身體組成

身體質量指數 (BMI) = 體重 (公斤) ÷ 身高² (公尺²)

二、肌肉適能

椅子坐立：檢測椅子坐立，是評估長者的下肢肌耐力。檢測時，受測者坐在椅子中央，雙腳平踩地面，雙手交叉於胸前，檢測 30 秒內起立、坐下的次數。

肱二頭肌手臂屈舉：檢測肱二頭肌手臂屈舉，是評估長者的上肢肌耐力。檢測時，坐在慣用手的椅子邊緣，背部挺直，雙腳平踩地面，慣用手拿起啞鈴 (男 8 磅，女 5 磅)，上臂夾緊，檢測 30 秒內，手肘彎曲、伸直的次數。

三、柔軟度

椅子坐姿體前彎：檢測坐姿體前彎，主要評估下肢柔軟度。測試時，一腳屈膝，一腳向前伸直，腳跟著地，勾腳尖。雙手上下重疊，盡可能伸向腳尖，停留 2 秒，左右腳輪流各測 2 次。計分標準是，丈量指尖與腳尖距離以負分記錄，如果手指超過腳尖，以正分記錄，選擇最好一次的成績

抓背測驗：抓背檢測主要是評估肩關節的柔軟度，檢測時，慣用手至於同側肩膀後方，掌心朝背部，另一手掌

參考資料： 教育部體育署：65 歲以上銀髮族體適能健身寶典
方進隆(民 104)。高齡者的運動與全人健康。臺北市：華都文化。
林啟禎(2003)。身體活動與老人肌肉骨骼系統。國家衛生研究院。
劉慧俐(2003)。身體活動與老人生活品質。國家衛生研究院。
林桑伊(2009)。老人跌倒預防。台北：合記。
郭藍遠(2008)。銀髮族的運動處方。

心向外從下背向上延伸，雙手儘量靠近或交疊。計分標準是，測量兩手中指距離，無法碰到距離為負分，交疊處為正分。

四、心肺耐力

原地站立抬膝：檢測原地站立抬膝，是評估長者的心肺有氧耐力。檢測時，以受測者髕骨與髂股脊中間 1/2 的高度，在牆壁上標示出有色膠帶，作為踏步時膝蓋抬高的依據，檢測 2 分鐘內完成的踏步次數。

五、平衡能力

開眼單足立：檢測單腳站立，主要評估靜態平衡能力。檢測時，雙手叉腰，單腳站立，離地腳置於支撐腳的腳踝內側，兩腿輪流測試，以 120 秒為滿分。

椅子坐立繞物：檢測椅子坐立繞物，主要是評估敏捷性與動態平衡。受測者坐穩在椅子上，前方約 2.44 公尺處放一障礙錐，檢測員喊「開始」，受測者馬上以最快的步行（不可跑步）繞過障礙錐，並回到椅子上坐好。

老人體適能檢測後，可依照體育署上的資料，了解高齡者的能力，在同齡同性別中屬於哪個等級，並給予適度的運動回饋和建議。例如：老人家檢測出來柔軟度不佳，可加強在家中做簡單的伸展運動。

運動不僅在一般人有益處，在對於老人運動的文獻上回顧發現，也是有相當多益處。中老年人在運動訓練後，如沒有運動傷害，如心肺耐力改善、降低體脂、改善平衡及柔軟度等，此外，也可增加骨質密度。

運動的定義一般包含有氧運動(如太極拳、慢跑、騎車等)和阻力運動(如舉重)等。針對老人，是否只有上述才算是運動。一些研究發現，老人每天至少累積 30 分鐘，強度中度以上的「身體活動」，也可以達到運動的效果。身體活動除了運動外，還包含休閒式活動及日常活動。休閒式活動，如散步、園藝等，日常活動則是

參考資料：教育部體育署：65 歲以上銀髮族體適能健身寶典
方進隆(民 104)。高齡者的運動與全人健康。臺北市：華都文化。
林啟禎(2003)。身體活動與老人肌肉骨骼系統。國家衛生研究院。
劉慧俐(2003)。身體活動與老人生活品質。國家衛生研究院。
林桑伊(2009)。老人跌倒預防。台北：合記。
郭藍遠(2008)。銀髮族的運動處方。

做家事、逛街購物等。一般建議，每週進行 3~6 次的 30 分鐘的有氧運動，再加上每週 2 次的阻力訓練，對於延緩老化幫助最大。且建議，運動後 70 歲老人心跳達每分鐘 90~120 下。

但因老人肌肉骨骼、器官等因正常老化，造成如關節炎、骨質疏鬆及心臟病等，所以運動中出現頭暈、喘不過氣、胸痛或噁心想吐，都因立即停止運動。初期運動需注意應循序漸進，且運動強度及幅度因以自身能力做考量，如果運動完隔天，覺得累或肌肉還再痠痛，就表示運動過量，需降低強度及幅度。下列情況不建議運動，如：天氣太冷或太熱、生病感冒、吃太飽或餓肚子的狀況皆不適合運動。

~新竹馬偕紀念醫院 復健科 關心您的健康~

參考資料： 教育部體育署：65 歲以上銀髮族體適能健身寶典
方進隆(民 104)。高齡者的運動與全人健康。臺北市：華都文化。
林啟禎(2003)。身體活動與老人肌肉骨骼系統。國家衛生研究院。
劉慧俐(2003)。身體活動與老人生活品質。國家衛生研究院。
林桑伊(2009)。老人跌倒預防。台北：合記。
郭藍遠(2008)。銀髮族的運動處方。