

北港附醫銀領潮流

雲縣首間醫院內智能銀髮俱樂部

文·圖／中醫大北港附設醫院



雲林縣首間院內銀髮智能健身俱樂部，於中醫大北港附醫揭牌啟用，吳錫金院長（中）率領團隊與銀髮學員合影。

雲林縣自109年開始向衛生福利部申請設立銀髮健身俱樂部，於112年共核定三處據點，其中，由中醫大北港附設醫院營運的銀髮健身俱樂部於五月份正式揭牌營運，成為雲林縣第一間設置在醫院裡，專為銀髮族設立的智能健身俱樂部。

由專業團隊為銀髮族設計運動處方

除了由醫院的社區健康長照中心與護理部、復健科、營養科等團隊，共同針對長者的功能進行評估與介入外，銀髮健身俱樂部更特別與中國醫藥大學運動醫學系合作，以「預防失智與肌少症」為課程設計重點，透過每週兩次120分鐘的課程，專為銀髮族學員

針對阻力器材進行環狀訓練和階梯有氧，並在每項器材使用時，記錄訓練阻力、疲累程度等，讓銀髮學員進一步清楚自己的體能變化。

在健身俱樂部中，除了備有智慧環狀健身器材，更引進身體成分分析組成儀（In-Body）與骨質密度檢測儀，透過精準的檢測儀器，讓復健科、營養科與中國醫藥大學共同研究及設計對銀髮族更有效率的運動處方。針對銀髮族設計的健身課程已經正式開跑，服務對象為年滿65歲以上長者，課程規劃以期為單位開放報名（每期12週），報名相關資訊請撥打洽詢電話：05-7837901 # 1068。



持續引進智慧醫療及高齡友善設備

除了分析長者健康數據外，銀髮健身俱樂部更於課程進行前中後，搭配專業醫事人員、運動指導人員分析運動處方再協助長者鍛鍊，藉由健身設施及相關課程，讓長輩們更了解運動的重要性。中國醫藥大學更透過按摩教學內容，幫助長者舒緩肌肉痠痛，在課程後好好放鬆筋絡，且能提高運動意願，營造全智能又不失貼心的健身環境，也可透過運動醫學過程即時監測長者健康狀況，若有異樣即有醫療團隊進行完整服務。

中醫大北港附設醫院吳錫金院長表示，院內近年致力引進全智慧化且特殊性之醫療設備，包含高壓氧、脊椎微創術中3D立體影像導航系統、ROSA智慧機械手臂等，除提升雲林沿海整體醫療品質，也不忘照顧長者、營造高齡友善環境，結合中國醫藥大學醫學中心級專業團隊，強化智能銀髮族俱樂部功能，是跨足智慧醫療及高齡友善的里程碑，未來必然持續再創佳績，守護雲嘉地區民眾健康。🌐

◀ 健身俱樂部備有多項專業健身器材供長者鍛鍊，並與中國醫藥大學運動醫學系合作按摩教學舒緩肌肉痠痛。



除了醫院團隊的評估與介入，銀髮健身俱樂部也與中國醫藥大學運動醫學系合作設計對銀髮族更有效率的運動處方。