



## 嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定

因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。