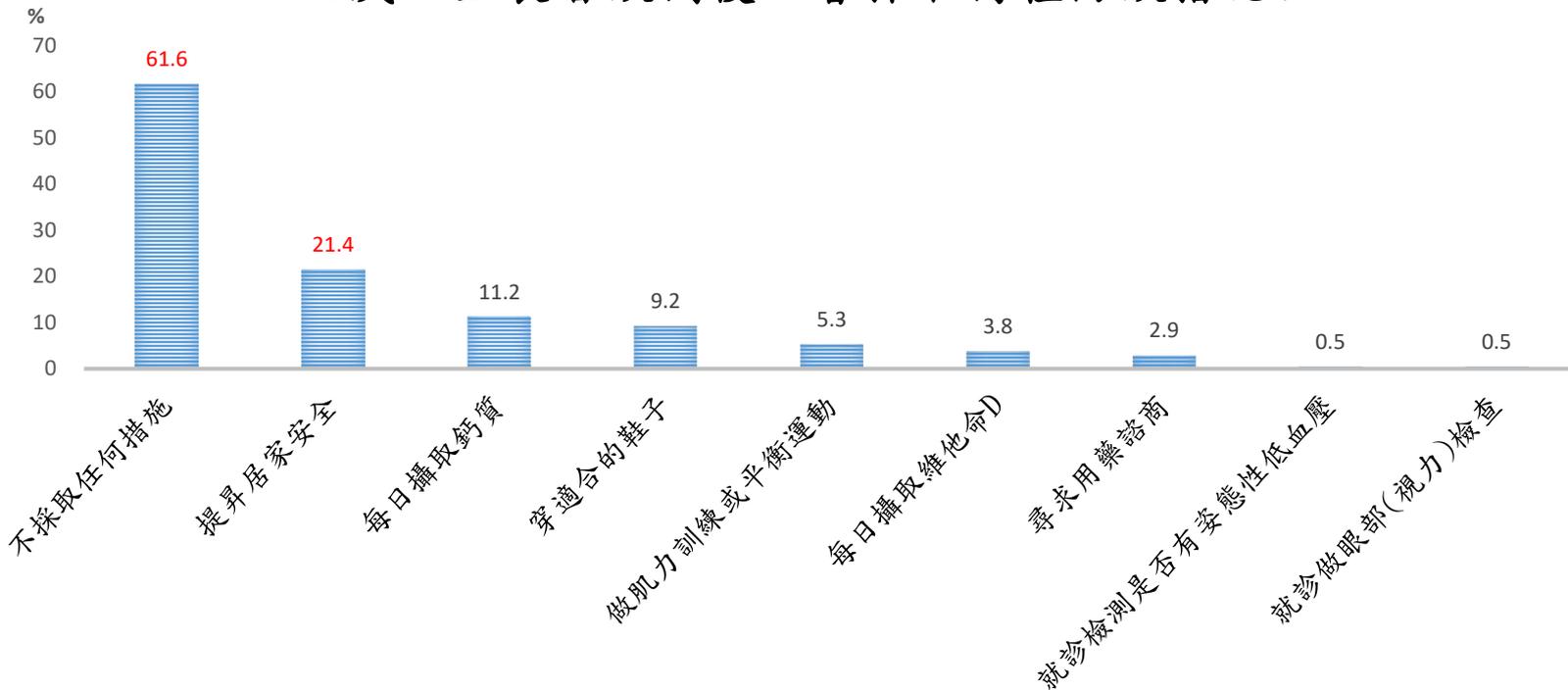


## 65歲以上長者跌倒後，會採取何種防跌措施？



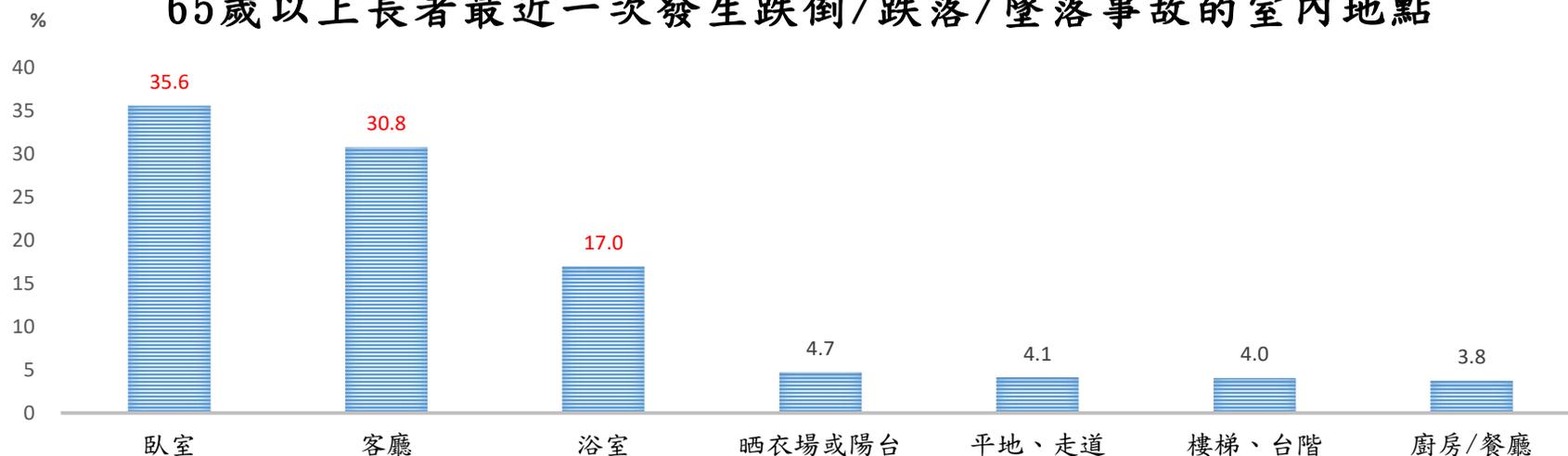
圖一資料來源：

1. 國民健康署106年國民健康訪問調查(NHIS)，65歲以上問卷：您最近這一次跌倒/跌落/墜落之後是否已經會採取下列其中一項措施以預防發生跌倒？

選項(可複選): 做肌力訓練或平衡運動、提昇居家安全、穿適合的鞋子、每日攝取維他命D、每日攝取鈣質、尋求用藥諮商、就診檢測是否有姿態性低血壓、就診做眼部(視力)檢查、不採取任何措施、不知道。

2. 若「拒答」或回答「不知道」者，不列入該題組計算，完訪樣本數共計207人。

## 65歲以上長者最近一次發生跌倒/跌落/墜落事故的室內地點



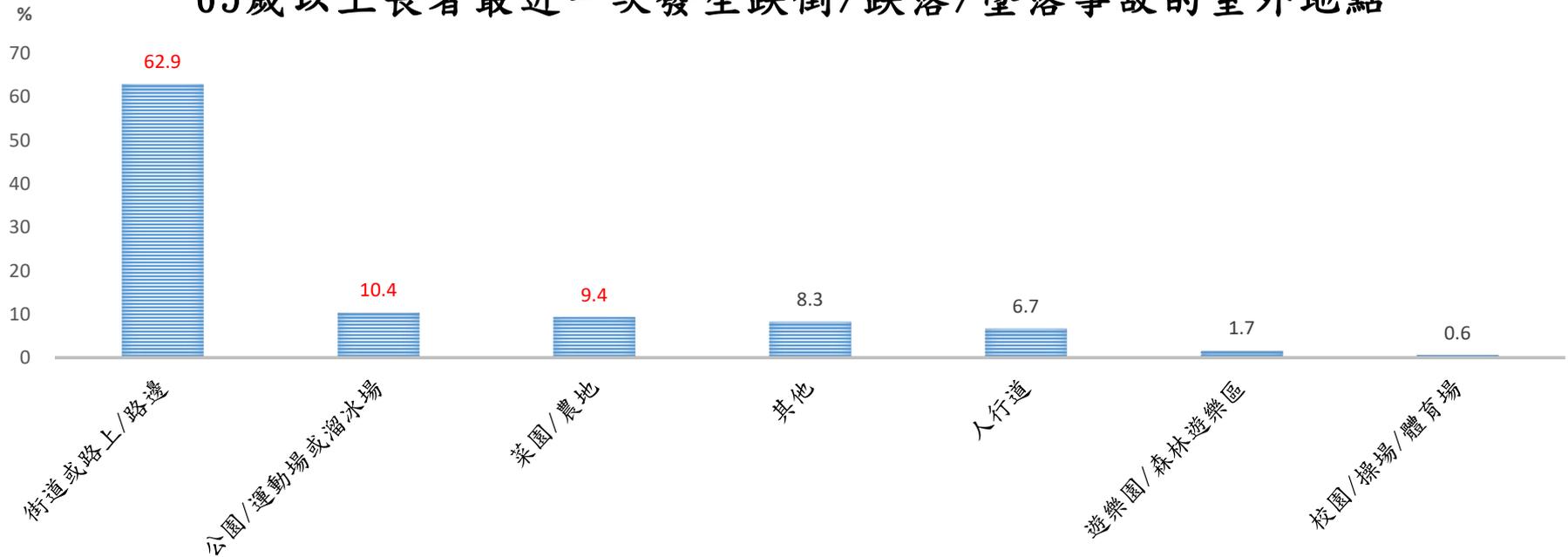
圖二資料來源：

1.國民健康署106年國民健康訪問調查(NHIS)，65歲以上問卷：您最近這一次發生的跌倒/跌落/墜落事故，是在哪裡發生的呢？

選項(單選):客廳、臥室、浴室、書房、廚房/餐廳、晒衣場或陽台、樓梯、台階、電梯、手扶梯、高度或坡度的地面、平地、走道。

2.若「拒答」不列入該題組計算，完訪樣本數共計114人。

## 65歲以上長者最近一次發生跌倒/跌落/墜落事故的室外地點



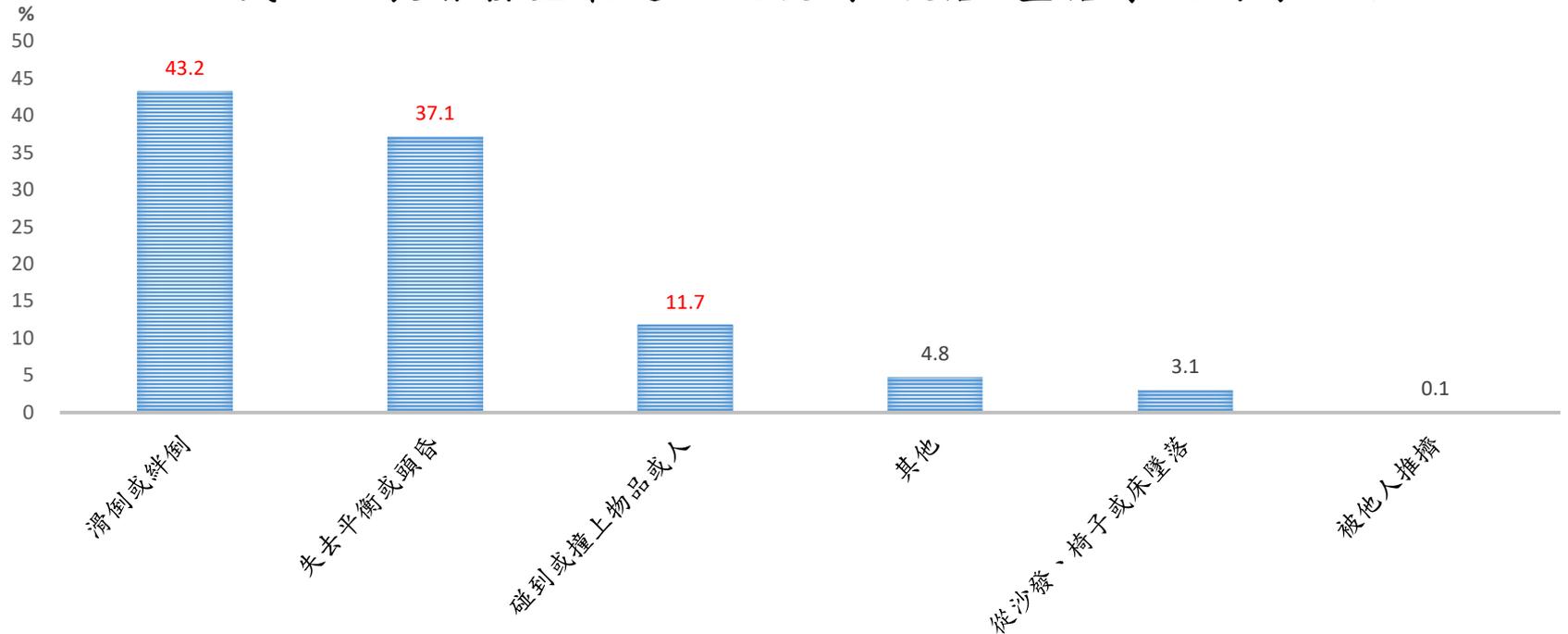
圖三資料來源：

1.國民健康署106年國民健康訪問調查(NHIS)，65歲以上問卷：您最近這一次發生的跌倒/跌落/墜落事故，是在哪裡發生的呢？

選項(單選):菜園/農地、街道或路上/路邊、公園/運動場或溜冰場、校園/操場/體育場、公車候車亭、遊樂園/森林遊樂區、人行道、臨時搭建的平台、水溝或人孔蓋、井、其他(非屬前述選項者)。

2.若「拒答」不列入該題組計算，完訪樣本數共計119人。

## 65歲以上長者發生最近一次跌倒/跌落/墜落事故的原因？



圖四資料來源：

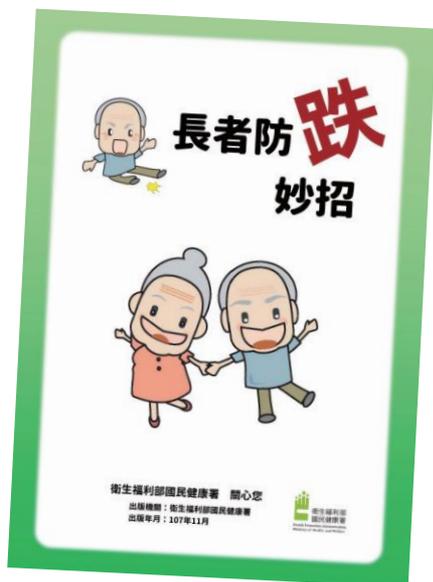
1.國民健康署106年國民健康訪問調查(NHIS)，65歲以上問卷：最近這一次發生跌倒/跌落/墜落事故的原因是什麼？

選項(單選):滑倒或絆倒、跳躍或跳水、被他人推擠、碰到或撞上物品或人、從沙發、椅子或床墜落、失去平衡或頭昏、不知道、其他(非屬前述選項者)。

2.若「拒答」或回答為「不知道」者，不列入該題組計算，完訪樣本數共計246人。

# 長者防跌妙招手冊

## 手冊目錄



一、為什麼不可以跌倒 1

二、如何預防跌倒 4

三、防跌運動－基本動作 7

四、防跌運動－進階動作 ★ 10

五、日常生活防跌實例 14

六、發生跌倒的反應與處理 24

附錄 27

- 居家環境檢核表 ★
- 防跌習慣提醒表
- 防跌處方 ★
- 身體機能評估方式參考 ★

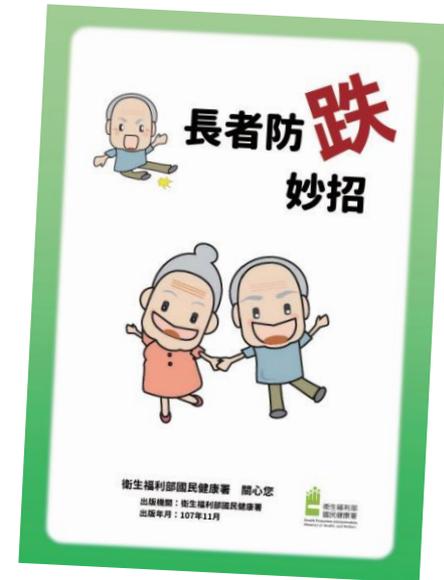


# 圖五 防跌運動-基本動作

- ✓ 肢體柔軟度訓練
- ✓ 平衡訓練
- ✓ 肌力訓練

## \*注意事項

1. 請勿穿著過於寬鬆或過長之衣物
2. 不要穿拖鞋運動
3. 座椅應穩固，不能使用有滑輪的椅子。
4. 運動時若出現胸悶、肢體疼痛或其他不舒服反應時，應先暫停，勿勉強進行。
5. 若您是糖尿病患者，運動前請先補充適當之熱量。



## 肢體柔軟度訓練



**雙肩旋轉：**雙肩往前或往後旋轉，各重複10次



**腳踝運動：**腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止10秒後再放下，重複10次

## 平衡訓練



**墊腳運動：**手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重複10次

## □ 肌力訓練



**平躺抬臀**：雙腳屈膝，將腰部往上抬起，並維持10秒，重複10次



**站姿腿後抬**：手扶椅背，輪流將腳往後抬起，每個動作維持10秒，重複10次



**坐姿抬腳**：坐在椅上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持10秒，重覆10次



**坐姿踏步**：坐在椅上，做踏步動作，重覆10次