

高齡者規律運動對成功老化影響之探討

臺灣體育大學體育推廣學系碩士班 謝承恩、藍孝勤

摘 要

在難以抵擋的高齡化潮流下老化議題相關研究逐漸受到重視，因此本文以 Rowe & Kahn 兩位學者所提出成功老化三要素概念—「避免疾病和失能」、「維持心智與身體功能」與「活躍參與生活」為核心，探討高齡者從事規律運動對於以上三項成功老化要素之影響。經由文獻整理分析發現，高齡者從事規律運動對於這三個層面都有相當正面的效益，因而規律運動的參與對於達到成功老化狀態是不可或缺的，因此民間與政府也應投入高齡者運動的推廣，制定良好的高齡者運動方案、提供專業的運動指導員、營造適宜的運動環境，使高齡者安全、快樂、舒適的從事運動，方能順利養成規律運動的習慣，使國人邁向健康的高齡化社會。

關鍵詞：高齡者、規律運動、成功老化

智慧藏