

實行運動計劃 減緩更年期不適

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

隨著台灣逐步邁入高齡化社會，更年期從一種單純的生命過渡，逐漸成為必須正視的社會與健康議題。國內目前台灣女性的平均壽命，已高達 78 歲，若以 50 歲的平均停經年齡來看，也就是說，女性同胞終其一生，會有三分之一的時間，在停經期渡過。

女性在面臨更年期時，卵巢功能退化，體內荷爾蒙會在短時間內，由生殖期的高峰，降到幾乎沒有的程度，生理因而出現種種不能適應的症狀，包括體能降低、容易疲勞、骨質疏鬆、體重增加及肌力不足等。更年期的婦女若能藉由適當的運動計畫，可幫助強化心肺耐力，並促進內分泌正常化，減緩骨質流失等症狀。平時可多做以下肌力訓練及伸展運動，享受運動帶來的健康人生。

動一動：更年期適合做哪些運動？

解決 1： 伸展伸指肌/屈指肌

動作：

(1)伸指肌群：手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，握拳，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 15 次，再換 邊操作。

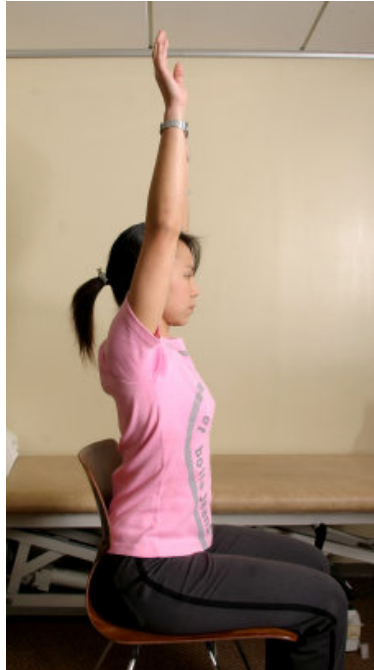
(2)屈指肌群：手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝上，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 15 次，換邊操作。



解決 2：姿勢伸展

動作：

雙手上舉於耳朵兩側，頭看正前方，縮下巴縮小腹，將兩手盡量往上舉，每次停留 15 秒，重複 15 次。



解決 3：腓腸肌肌肉伸展

動作：

站立，成弓箭步，前腳膝關節彎曲，感覺小腿後側肌肉拉緊，停留 15 秒，重覆 15 次，再換邊操作。



解決 4： 股四頭肌肌力訓練

動作：

坐立，於腳踝放置沙袋或重物約 0.5 公斤至 1 公斤，將小腿抬起，從膝關節彎曲 30 度的位置到伸直，再慢慢放下，回到膝關節彎曲 30 度的位置，重複 15 次。



解決 5： 股四頭肌肌力訓練

動作：

坐立，於腳踝放置沙袋或重物約 0.5 公斤至 1 公斤，將小腿抬起，從膝關節彎曲 30 度的位置到伸直，再慢慢放下，回到膝關節彎曲 30 度的位置，重複 15 次。



解決 6： 下背伸直肌伸展

動作：

平躺，右手扶住左膝，將左腿往右下側拉，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次，再換邊操作。

