



[No. 1]

輕安妙法身如意

Light, Peaceful, and Wonderful Dharma Body at Ease

■ 文 | 張翔 慈濟基金會慈濟長照推展中心管理部企劃室 C 據點推展組小組長

肌少症的預防重於治療，完整的照護體系應強調「早期篩檢」與「個別化運動介入」。為此，位於慈濟花蓮靜思堂的巷弄長照站，透過定期辦理預防及延緩失能照護課程，還有每半年一次的體適能檢測，監測長者們的肌肉質量與身體機能，並提供模組化的帶狀運動與營養餐食。此外，慈濟基金會也積極推動健康促進計畫，如職場健康講座、健康篩檢與運動激勵制度，鼓勵同仁在工作中融入健康習慣，減少久坐導致的肌肉退化與體態問題。

運動對於預防與改善肌少症至關重要，無奈許多人因缺乏適合的運動場地或擔心受傷而不願運動。慈濟長照推展中心為此於花蓮靜思堂設置友善安全的運動空間「輕安妙坊」，提供各志業體同仁、慈濟志工和社區民眾整合性多元運動服務，達成全民健康，並做到預防性照護的目標，而此正呼應了上人所說：「人心能夠調和，便是輕安自在。」

花蓮靜思堂設立「輕安妙法身如意」運動保健班，藉由體能訓練指導，設計專屬運動計畫，養成週期性運動的習慣，除了預防健康、亞健康族群往慢性病發展的比例，也提升自身健康餘命，降低生命後期照護的醫療成本，將有限的醫療資源作更有效的應用。

運動保健班成員從最年輕二十四歲到最年長八十七歲都有，平時除了接受專業運動訓練，也透過社團定期安排保健講座，邀請業界的專業講師前來傳授多方面的運動訓練、體態保養、飲食管理等新知。

運動保健班設立後獲得許多肯定的回饋，例如七十歲退休又重返職場的護理師玉桃姊，自覺身體變差、關節也僵硬了，來到運動保健班接受專業體能訓練，維持肌力不再衰退。

花蓮靜思堂於 2023 年 1 月 14 日正式啟用「輕安妙坊」運動館，駐點教練於現場指導民眾。年齡最長的學員為 87 歲的瑞月奶奶(右下)，每週三固定從七星潭來到運動館訓練。



肌少症的預防與照護，不僅關係到高齡者的健康，也影響職場工作者的體態與長期健康。透過建立完善的肌少症照護體系，從社區到職場，從預防、運動、營養到制度化支持，都需全面落實。「輕安妙坊」的設立，正是一個良好示範，提供安全友善的運動空間，讓長者與同仁都能在良好的環境中鍛鍊，擁有健康的身體與更高的生活品質。

