

不倒翁學校
伴走志工培訓教材

用健走杖打敗肌少症
翻轉輪椅文化

郭健中

急診醫師 / 導遊 / 運動教練

透過伴走志工的雙手傳遞
來自部落產地的祝福
陪伴長者動起來



如何幫助長者 再站起來？



健走杖三大好處

1. 防止跌倒
2. 保護關節
3. 增強肌力



陪他 用健走杖走路

二個月就可以站起來



台灣特有的輪椅文化

一走不穩就坐輪椅



太早坐輪椅

肌力退化更快



太晚使用行動輔具

不好意思使用拐杖



不倒翁學校健走杖運動

- + 幫助虛弱長者
站起來，走得穩
- + 以健走杖輔助

功能性
運動訓練



13階段練功心法

- + 1. 座椅預備
- + 2. 起立坐下 分解動作
- + 3. 四點著地
- + 4. 三點著地
- + 5. 重心轉移
- + 6. 深蹲分解動作(下肢)
- + 7. 步伐加大
- + 8. 腰背伸展
- + 9. 肩臂伸展
- + 10. 深蹲進階(核心肌群)
- + 11. 平衡訓練
- + 12. 障礙物
- + 13. 銀髮族體適能測試

點擊文字可連結到不倒翁學校官網的健走杖運動教學影片及講義