雲林地區-老年女性肌少症相關之肌力與體能表現探討

學生：林隆昱　　指導教授：鄭博文 教授
汪亜蓉
梁郁婕

國立雲林科技大學工業工程與管理系

摘 要

近年來，台灣面臨著兩個重要的人口變化：醫療科技的進步延長了人們的平均壽命，同時也社會中的老年人口比以往更多。與此同時，台灣也正面臨少子化的挑戰，這使得老年人口在整體人口中所佔比例逐年攀升。老年人群通常需要更多的醫療資源和長期護理服務，進一步增加了醫療資源的壓力和成本。

根據最新的數據，台灣有六個縣市的 65 歲以上長者占總人口超過 20%，已經進入了超高齡社會的範疇。這些縣市包括嘉義縣、台北市、南投縣、雲林縣，以及最近新增的基隆市和屏東縣。特別是雲林地區，作為其中之一，必須對這一挑戰提出有效的改善措施。

因此，針對雲林地區的女性老年人群，為了改善健康狀況並減少相關醫療負擔，本專題將探討以下策略：加強預防性措施以降低肌少症和骨質疏鬆的風險，推廣針對女性的健康教育，提供適切且專業的醫療服務和長期護理計畫，並強化社區和家庭支持網絡的建設。同時，結合健康數據分析與研究，制定精準且以女性需求為核心的政策與計劃，確保老年女性得到全方位的關懷與支持。通過這些措施，期望有效應對雲林地區女性老年人口的健康挑戰，提升社會整體健康水準，並優化醫療資源的使用效率。

目的： 探討此計畫對老年人健康指標（如肌少症風險、握力、小腿圍、步速）的影響，分析兩者在提升老年人健康狀況方面的相對差異與交互作用。 **方法：** 利用彈力帶運動訓練社區老年人的肌力一週 2 堂共 50 堂並記錄訓練前後的差距，並透過 SPSS 20.0 進行 T-test 統計分析，數值皆以平均值±標準差呈現，統計之顯著差異訂為 $p<0.05$。探討利用老年人肌少症問題。

關鍵詞：雲林地區；老年人；肌力；體能表現；肌少症。