

2019年健康促進活動回顧

文 / 李桂珍 台南分社福祉委員會主委

2019南社社員福祉工作小組以健康促進系列為年度主要活動。健康促進是以自己為中心懂得照顧自己的身體，包含飲食的營養和運動的方式。

人體過了三十歲之後，肌肉就會開始流失，要避免肌肉流失，關鍵就在於「吃對，且吃夠蛋白質」。為此邀請竹社社員姜淑禮老師談「主婦 今天你蛋白了嗎？」

身體系統的退化，但平時做運動來增肌減緩退化，有三場活動分別是高雄場由福祉委員蘇惠美推薦，請業界專業健身教練來教授，其中一套「在家輕鬆做筋骨肌力操」讓社員有不一樣的體驗。台南場是福祉委員鄭佳雯找來教學經驗豐富的瑜珈老師引領社員包含肌力、肌耐力鍛鍊及拉筋伸展，讓身體在各方面取得均衡發展。新營場福祉委員劉秀雀找到網路知名專業講師鄭雲龍先生接洽，進而促成與他的合辦，參加人數須達百人，特別把這場講座在社區活動中心舉辦，因有社區民眾的參與，秀雀也安排一段入社解說放在活動前做推廣。

最後為了讓社員更了解身體狀態，請到成大運動科學與高齡健康產業中心的師生團隊，使用inbody器材為社員進行身體檢測可得知肌肉骨骼參數，還有體適能檢測有握力行走速度等以評估是否肌少症，該中心主任林麗娟教授並將運動強身的觀念帶入課程中；並且教社員使用彈力帶做肌肉訓練等。

以上是南社福祉工作小組執行年度活動情形，感謝各站區營委會委員及社員志工們的鼎力合作。

天生演員-許淑珍

文 / 綠泥 苓雅站社員

愛搞笑耍寶的社員許淑珍，曾當過苓雅站、河堤站和三多站站務，到哪裡都是開心果。

因為家中有個嚴肅的爸爸，讓她不得不藏起搞笑的本能。讀專科時住校，常看老三台連續劇，如楚留香。畢業後繼續追劇，住在家裡不用做家事，下班後吃飽就看連續劇。她常常覺得，八點檔的演員都演得很假、很差。

多年累積的戲胞，苦無發揮的餘地。偶然間，她有了第一次粉墨登台的機會。簡單的劇本，沒經過幾次排練，她、苓雅地區營運主委周明超(超哥)和我，就在2011.12.24.「苓雅社員回娘家」活動中，演出戲劇--「九折小姐」。上半場，許淑珍反串丈夫，而超哥戴假髮、穿裙子，擔任太太角色，二人的扮相和對白，笑倒當天參加盛會的社員；下半場，她扮演3個社員角色—賣裡賣氣的歐巴桑、難纏的貴婦、好商量的開車族，過足了戲癮。

隔了8年，演戲的機緣又來了。長約10分鐘的「安心照護10原則」3幕短劇，由年紀較輕的許淑珍化身75歲的老母，李青齡阿嬤則扮演50歲的女兒，只排練3次，2019.10.05.就在苓雅站上場演出了，2人活靈活現的對話與動作，當然獲得滿堂彩！

她坦言記不住劇本的台詞，喜歡依照大綱自創對白，這樣才能玩得開心！未來，若有默契佳的對戲夥伴，她仍然願意上台開心演戲，滿足她「喜樂人生」的期待。

ài-bún
since 2016.May
社員自主 共同協力

春季號 **愛文**
2020 / 福社特刊

健康



關於【愛文】

2016年5月創刊，由台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社社員自力編輯而成。持續關注在地議題，從農業、環境、食物、人權、教育等面向，為讀者發掘許多特別的人物。初為月刊，自2017年3月起改為單數月發刊，將提供更多元豐富的內容。歡迎社員投稿，篇幅在1000字左右，請附上2張相關照片，有機會刊登於本社官網或本刊，稿件請寄到huclover@gmail.com

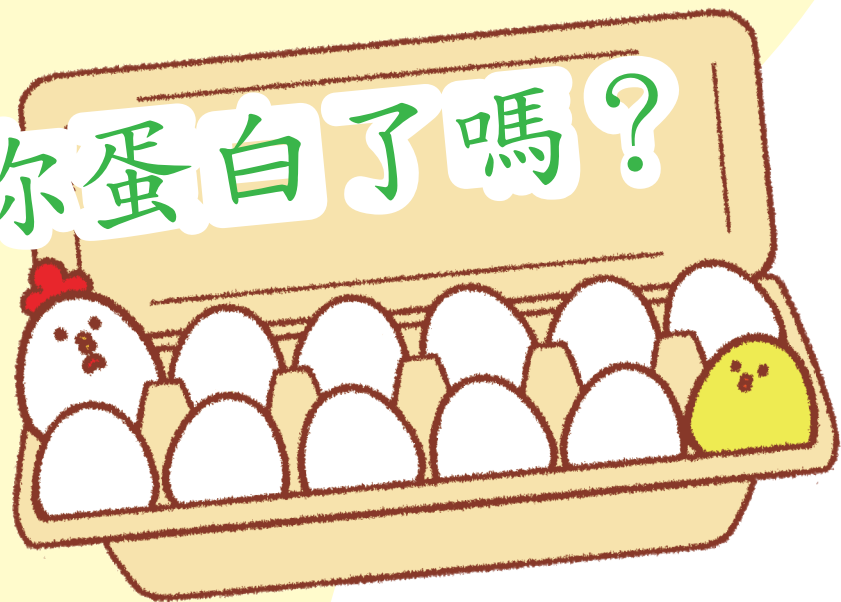
出版 | 台灣主婦聯盟生活消費合作社

主編 | 主婦聯盟生活消費合作社 台南分社編輯委員會

信箱 | huclover@gmail.com

今天，你蛋白了嗎？

文 / 林玲玲
苓雅站社員



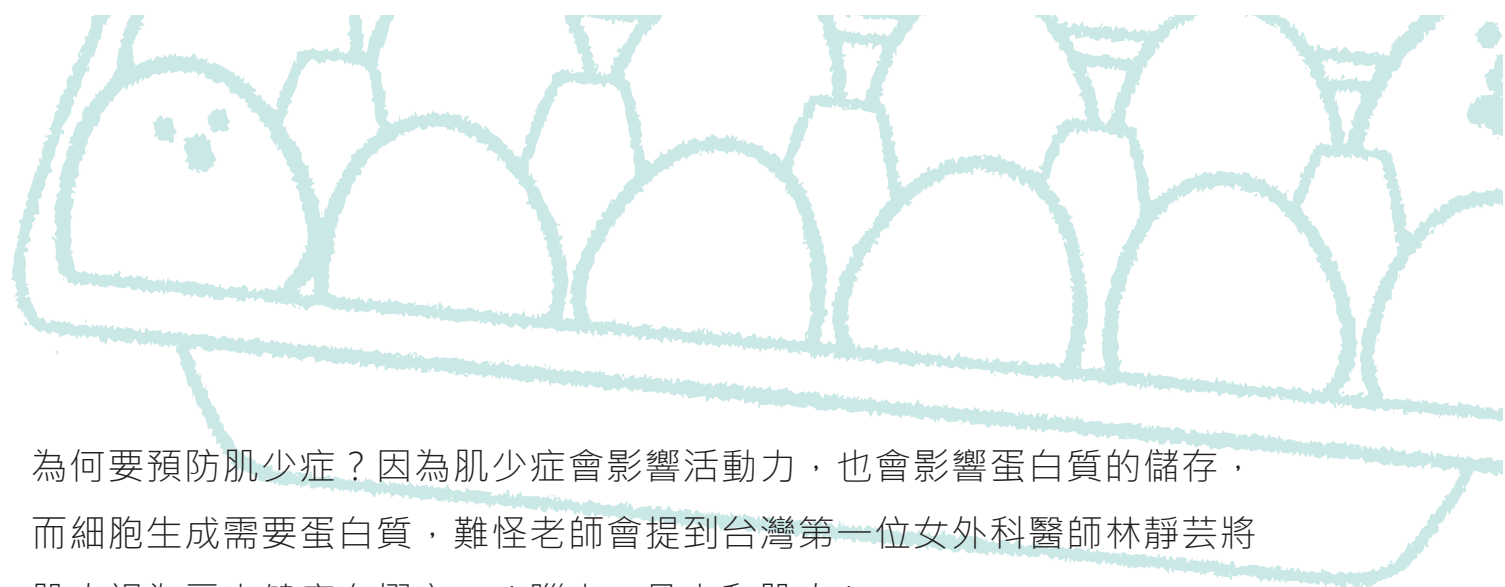
互助福祉小組健康促進系列第一炮，邀請來自新竹的姜淑禮老師主講「今天，你蛋白了嗎？」。2019年9月21日當天社員擠滿鳳山站教室，參與很踴躍，功力超強的淑禮老師讓社員全然融入課程中，課室規約就是請參與者有問題隨時提出，隨即解答。兩小時的課程中，台上台下互動熱絡，讓人印象深刻，當天是工作人員的我也受益匪淺。

簡介課程如下：

課程開始沒多久，淑禮老師就提出「久坐=慢性自殺」、「健康四要：壓力/情緒、良好睡眠、飲食/營養、規律運動」。因此上課期間，老師設每半小時就響鬧鐘，讓大家起立邊伸展邊聽課，要大家將「避免久坐」養成習慣，落實成生活習慣。

寫到此，逼得我趕緊站起來動一動。

但怎麼動？這次課程談蛋白質，也為預防肌少症。老師說，一般30歲以後肌肉會慢慢流失，單補足蛋白質不夠，還需要搭配重訓/阻力運動和其他營養素才能增肌。當下她鼓勵社員多做阻力運動，最好參加團體，才容易持續運動。



為何要預防肌少症？因為肌少症會影響活動力，也會影響蛋白質的儲存，而細胞生成需要蛋白質，難怪老師會提到台灣第一位女外科醫師林靜芸將肌肉視為三大健康存摺之一（腦力、骨本和肌肉）。

就蛋白質部分，老師提到現代的香腸、丸子.....，其中的蛋白質經常被澱粉取代，其營養密度和過去已經很不同，要大家別被印象騙了，要養成看成分表的習慣。也提到減重時若要調整飲食，先吃蛋白質就不容易過食，原因是人體飽足感的自然機制是依蛋白質來判斷。

當天課程緊湊，內容多樣豐富，為了解社員的課程需求，邀請社員填問卷回饋，反應熱烈，聽說後來鳳山站還邀請淑禮老師來續攤好幾堂課。結論就是感謝這樣的課程安排，收穫滿滿啦。



強肌減脂過生活，人生再出發

文 / 林享玉
南門站社員

2019年12月16日上午，南社福祉委員會在台南站舉辦「肌耐力與營養評估工作坊」，包括檢測和課程，吸引30位社員熱烈參與。

這場工作坊由成功大學「運動科學與高齡健康產業中心」團隊，幫社員做肌少症檢測評估，內容包括量測血壓、身體質量指數、體脂肪、四肢骨骼肌指數、握力、行走速度，並且立即將每個人的評估表個別輸出列印。

課程之前先講解檢測結果，讓社員了解自己的身體狀況。中心主任林麗娟教授向大家說明強肌減脂的重要，話說「只為浮油能蔽日，肌肉不見使人愁」，提醒大家不可偏食要攝取足夠的蛋白質，要養成良好的運動習慣。循序漸進訓練體能，適量而均勻的運動，不但能增加肌肉，也可以改善三高，贏得健康。

林教授告訴我們：「照顧好下半身，過好下半生」，接著親自示範。期間不斷以風趣的口氣指導大家做各種運動，如關節伸展、肌力訓練、平衡訓練、心肺訓練等各項動作，說明要領及注意事項。大家都興高采烈的跟著動了起來。

南社福祉委員會主委李桂珍說：「辦理這項活動，目的是為了促進社員健康，希望社員能注意自己的肌耐力，避免肌少症。要注意營養的攝取，也要養成運動的習慣」。

來自新營的南社教委會委員蔡央敏則表示：「我們若能顧好自己的健康，不但能提升自己的生活品質，以後就不會拖累子孫，也不會成為社會的負擔。」

養成良好的運動習慣，加上正確的飲食觀念，維持身心健康，讓銀髮族充滿信心，快樂長久。讓高齡者人生再出發的概念，其實也可說是長照的進階版。



健康自脊來 健康講座

文 / 林宜文 新營站社員

2019年11月29日，南社福祉委員會與主婦聯盟新營站合作，邀請國內有名的脊椎力學專家到南瀛，講授脊椎保健課程。講師-鄭雲龍先生當日從台北趕來，神采奕奕、身型挺拔，一入場就吸引所有人的目光。從小習武、中學時意外墜樓自力復健、成為整脊師父後轉型為身體保健專家，鄭先生娓娓道來這一路的心得與感想。他認為整脊、看病只是治標，長期有效改善問題的關鍵在於：正確的姿勢與持續的肌力訓練，而這正是一般人最忽略的地方。除了講課，鄭老師示範了很多生活中常見的錯誤姿勢，並要求現場來賓兩兩一對互做測試，讓大家感受在正確與錯誤的姿勢下，人體承受度跟呼吸順暢度的不同。

鄭老師提到，正確的姿勢應以順暢的呼吸為評判標準。站立時，若假想量身高時的狀況，背脊挺直胸腔開闊，自然卻不用力，這樣便是好的姿勢。坐下時臀部深坐緊靠椅背，想像量身高的狀態，脊椎自然挺直肩膀放鬆；也可以在背後墊一塊墊背，但依然要保持背脊直立。姿勢正確之外，人類是完全直立的脊椎動物，軟骨膏盲經年累月磨損使用，中年後很多的問題都來自肌力維持不足。因此，鄭老師設計出六項強背運動與針對不同症狀強化功能的訓練。因為這樣的互動，現場一百多位參與者興趣盎然，整個講座毫無冷場。最後，鄭老師提醒我們：醫學與民俗治療只是補救，健康的追求在於自身維持正確的姿勢，與自主訓練才是根本之道。金錢的使用不應只是物質的追求，花費在正確的知識與體驗也是非常重要的。

