

銀髮族功能性體適能檢測

Senior Fitness Test

溫華昇

康寧大學講師

依據世界衛生組織定義，65歲以上老年人口占總人口比率達到7%時稱為「高齡化社會」；達到14%時稱為「高齡社會」，20%稱為「超高齡社會」。我國老年人口比率在自1993年便超過7%，並於2018年3月，比率達14.05%，正式邁入高齡社會。台灣在短短的24年間65歲的老年人口從全國人口數的7%增加到14%，這倍數的增加說明台灣是目前全球老化最快的國家。依照國家發展委員會資料，再經過4年也就是在2026年，我國高齡人口將達到20%的超高齡社會。

隨著因為生物年紀的增加而進而導致生理的機能的退化，這些生理上的退化除了影響我們的日常生活的身體活動表現之外，還會影響的家庭、社會以及高齡者的心理。因此藉由高齡者功能性的體適能檢測，來了解高齡者的心肺能力、肌肉能力、身體組成、柔軟度、平衡、協調與反應能力進行了解與評估，並以系統性方式來進行評估。透過大量高齡者參與者的檢測結果，進行體適能能力常模的建立，除了透過檢測讓高齡者了解目前自身的身體的狀況外，並可進一步來強化或維持自身的生活方式以及維持良好的生品質。

高齡功能性體適能檢測的結果，除了可以提供參與者了解自身的體適能水準外，也可提供高齡者日常生活上的行動表現能力評估及運動專業教練設計強化高齡者運動處方的依據，並透過大量的資料收集，可以了解我國家不同年齡的體適能表現，進而提供社區、政府未來規劃高齡者各類方針的基礎參考。