單位：台北社區醫學中心

2018.06.06 健康服務站講座成果

◆**健康服務站名稱：大有里馬偕健康服務站**

◆時間：上午 10:00-11:00

◆對象：銀髮長者

◆主題：保命防跌-骨質疏鬆症認識與預防

◆講師：馬偕醫院 淡水 35 病房 王淑靜護理師

◆參加人數：19 人(長者人數 9 人)

◆滿意度成果分析：(有效問卷 14 份)

分析項目	非常滿意%	滿意%	普通%	不滿意%	非常不滿意%
時間安排	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%
場地安排	64.3%	35.7%	0.0%	0.0%	0.0%
表達方式	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%
總體滿意度	70.0%	30.0%	0.0%	0.0%	0.0%

◆活動相片：

長者罹患骨質疏鬆症的人最怕跌倒，嚴重者易造成骨折，預防骨質疏鬆除了要有均衡的營養攝取（維生素D），還要靠適當的運動增加骨骼肌肉力量防止跌倒發生率。

講師在課程中教導居家防跌妙招，居家地面空間常保持乾燥、走道保持暢通、室內照明光線應充足、樓梯加裝防滑貼、浴廁加裝扶手等。居家防護多一層就能少一分傷害。課中也指導長者們一起作銀髮居家防跌健身操，藉由簡單下肢伸展、肌力訓練及平衡運動訓練，提升肌力防骨鬆降低跌倒的機率。