



「臺北市市民健康操」 暨「2011 永慶盃路跑」 宣傳記者會圓滿成功

◎林口長庚社服課社工師 闕昀珮

你每天都「坐」著過日子嗎？小心出現「代謝症候群」！只要7分鐘，市民健康操讓您消耗近30大卡，請與長庚醫院一起動起來！

都市人普遍壓力大，生活缺少活動或空間，容易引起肥胖、腰酸背痛、心血管等疾病，且在資訊時代，國民倚賴3C設備逐日加深，日夜坐在書桌及辦公桌前、上下班交通、回到家吃飯看電視等，幾乎都是「坐著」，久坐之後，肌肉活動量減少，日積月累，就讓肌肉力量逐漸萎縮而無力，同時代謝功能降低，也就出現所謂「代謝症候群」，引發相關疾病。

「臺北市市民健康操」是本院復健科團隊與臺北市政府、臺北市立體育學院合作，讓民眾在有限的時間及空間內以體操動作為主，增強全身主要骨骼肌，提升整體有氧循環功能，增強工作體適能。健康操共「7分鐘」，動作編製以運動科學為理論，經過檢測後，證實對於肌肉爆

發力、反應能力、柔軟度等，確實有立即性的效果，就60公斤的成人做完整套健康操，總計消耗熱量為29.67大卡，相當於健走（速度每小時5.4公里）7分鐘消耗之熱量。

本次宣傳記者會，臺北市教育局曾燦金副局長表示：「希望藉由推廣臺北市市民健康操，讓臺北市更健康、更有活力！」。本院謝燦堂副院長亦表示：「健康操在10月2日於臺北市政府舉辦永慶盃路跑活動中，帶領參與的民眾一起動起來，未來將全面推廣，落實在員工生活中，使本院成為健康活力的醫院」。另外，當日由北體技擊系俞齊親老師帶領大家一起動起來，台下的民眾都說：「和過去的健康操很不同，活潑有趣又有挑戰性」。未來，本院將與臺北

市政府透過十二區運動中心和各種大型活動推動這套市民健康操，並計劃與臺北捷運公司及小巨蛋洽談託播之可能性，並於相關網站設置健康操下載專區，「臺北市市民健康操」將成為全民運動。



▲10月2日歡迎大家一起到臺北市政府前參加路跑

