

長者 防跌妙招 手冊



衛生福利部國民健康署關心您

出版機關 衛生福利部國民健康署 出版年月 110 年 02 月



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

長者 防跌妙招 手冊



王署長的叮嚀

世界衛生組織2018年指出，全球每年約有64.6萬人死於跌傷，跌倒也是導致老人事故傷害死亡的主要原因之一，不但影響長輩身、心、社會功能及生活品質，也增加全國健康照護支出。

根據2017年「國民健康訪問調查」結果顯示，65歲以上老人自述過去一年曾經跌倒比率為15.5%，跌傷且有就醫者比率為8.4%。換句話說，每6個長輩，就有1個曾經發生跌倒，且每12個長輩，就有1個曾經發生跌傷而就醫。

事實上，跌倒原因包括身體功能下降、疾病、藥物、穿著與環境等相關因子。許多長輩因為害怕跌倒而足不出戶，或減少了身體活動，導致肌力衰退，體能減弱，反而造成更多的生活障礙。為了讓長輩免受跌倒的恐懼，因此，本署編修「長者防跌妙招手冊」，涵蓋防跌三部曲，讓長輩做個快樂的不倒翁！

首部曲：由自己做到規律運動、遵循醫囑用藥。

二部曲：從環境改善居家安全、照明防滑。

三部曲：外出須注意穿著合身、善用步行輔具。

同時，也期望手冊能夠輔助健康照護工作人員向長輩傳達防跌知識，並透過手冊中的工具來幫助長輩改善生活中的防跌環境與習慣。

我誠摯邀請長輩及照顧的家人，一起來學習防跌的技巧，並能應用於日常生活中，擁有一個平安幸福的銀髮時光。



珍愛生命傳播健康
Cherish Life & Promote Health

健康生活與環境

衛生福利部國民健康署署長

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陳建仁' (Chen Jianren), the Director of the National Health Agency.

謹識

中華民國 110 年 01 月





手冊使用說明

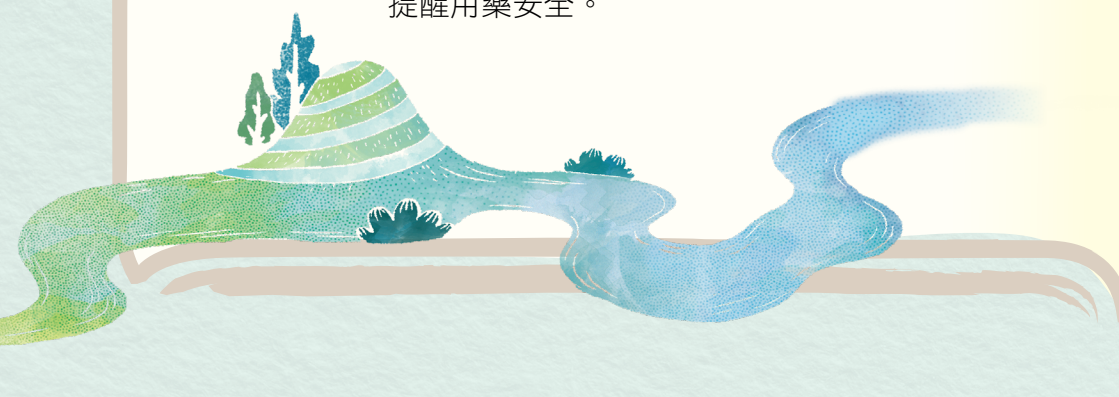
- 手冊目的 |
1. 幫助長者及家庭了解該如何幫助長者預防跌倒
 2. 幫助健康照護人員向長者及有需要的家庭說明防跌的注意事項

適用對象 | 健康照護工作人員、家中有長者之家庭、獨居長者

1. 一般民眾的使用方式：

- 手冊內容中以  號標示的部分可能需要由專業人士依照長者的身體狀況提供建議，在使用上可以先諮詢健康照護人員（包含診所、社區照服員、衛生所…）。
- 沒有標示  號的部分則可以直接閱讀，用來了解生活中防跌的相關知識。

2. 健康照護人員的使用方式：

- 手冊中標示  號的部分可能需要健康照護人員向長者說明，並釐清長者不清楚的地方，在防跌運動方面則依照長者的生理狀況給予建議，居家環境檢核表以及防跌處方可供了解並確認長者的居家環境、可執行的防跌運動以及提醒用藥安全。
- 



CONTENTS

目 錄

1 第一章 | 為什麼不可以跌倒 6

2 第二章 | 如何預防跌倒 10

3 第三章 | 防跌運動－基本動作 14

4 第四章 |  防跌運動－進階動作 18

5 第五章 | 日常生活防跌實例 26

6 第六章 | 發生跌倒的反應與處理 36

附錄 | 40

 居家環境檢核表・防跌習慣提醒表

 防跌處方  長者身體機能評估方式





1



為什麼不可以跌倒

跌不起 —

6 老有一跌，跌倒易受傷

&

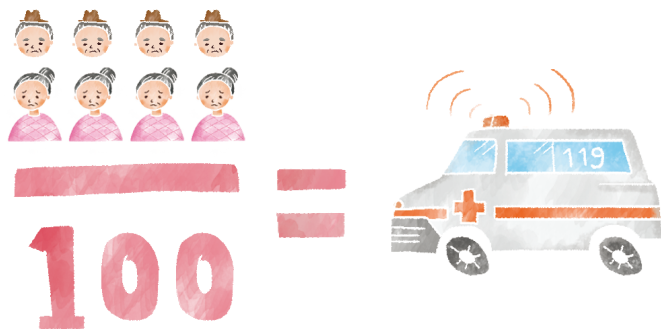
每6個長輩，有1個發生跌倒



&

每100個長者，有8個因跌傷就醫

(÷ 每 12 個長者，有 1 個因跌傷就醫)



& 曾經跌倒的長者，有很高的機會再次跌倒

& 每位跌倒者住院需花費**9-13萬元**



& 跌倒會造成傷害



頭部受傷



關節脫臼



骨折

&

嚴重跌倒會造成長期臥床，甚至死亡



&

曾經跌倒的長者，常因害怕再次跌倒而在生活中更依賴家人

使家人在照護上更加困難，花費更多人力及金錢





2

如何預防跌倒

跌倒的原因

& 身體功能下降



& 生病



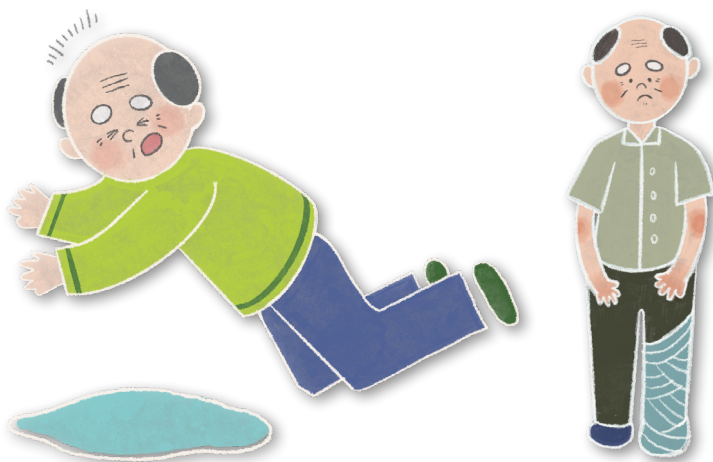
& 使用鎮定藥物或多種藥物一起吃



可能會因頭暈、低血壓或藥物交互作用讓跌倒風險增加。

& 穿著不合腳或容易滑倒的鞋子

& 因不安全的環境滑倒、絆倒而跌傷

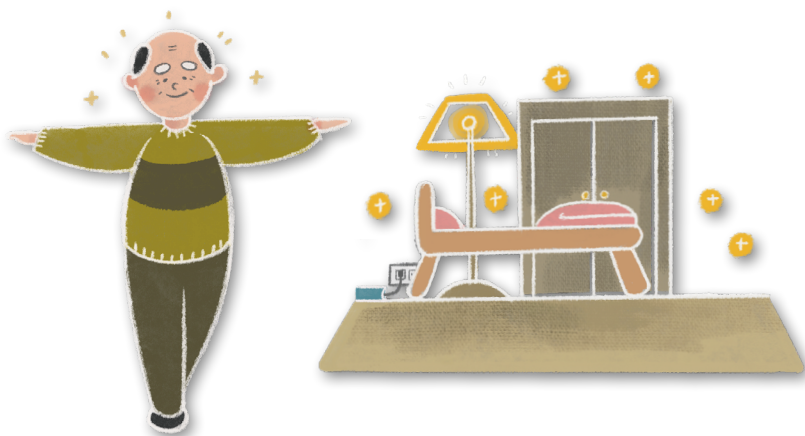


預防跌倒不困難

跌倒是可以預防的，只要一些小改變，
就可以讓長者避免陷入跌倒的危機。

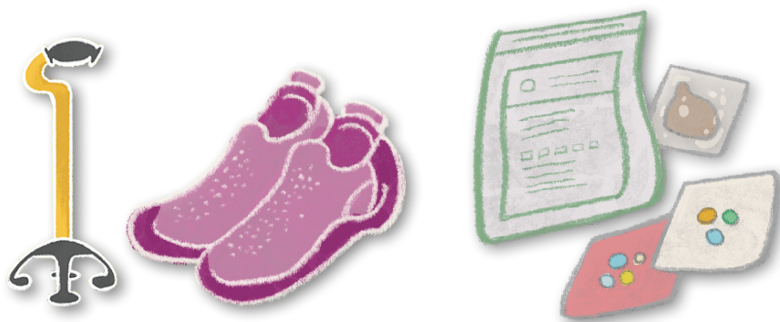
& 定期練習肌力、柔軟度和身體平衡

& 時時注意居住環境的安全



& 選擇合適的鞋子及輔具

& 看醫生時，將正在吃的藥的藥單或藥袋帶去給醫生看





這個難度的動作適合所有長者日常練習



3

防跌運動 — 基本動作

注意事項

1. 請勿穿著過於寬鬆或過長之衣褲。
2. 不要穿拖鞋運動。
3. 座椅應穩固，不能使用有滑輪的椅子。
4. 運動時若出現胸悶、身體疼痛或其他不舒服反應時，請先暫停，勿勉強進行。
5. 若您是糖尿病患者，運動前請先補充適當之熱量。



肢體柔軟度訓練



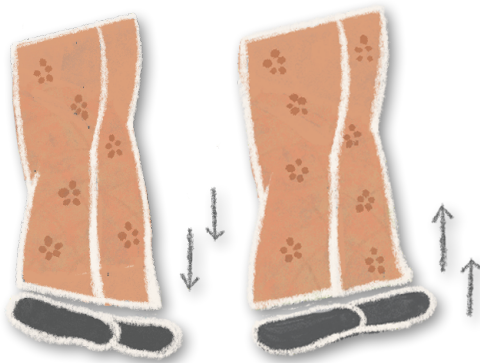
雙肩旋轉 / 雙肩往前或往後旋轉，各重複10次。



腳踝運動 / 腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止10秒後再放下，重複10次。



平衡訓練



墊腳運動 / 手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重複10次。



肌力訓練



平躺抬臀 / 雙腳屈膝，將腰部往上抬起，並維持10秒，重複10次。



站姿腿後抬 / 手扶椅背，輪流將腳往後抬起，每個動作維持10秒，重複10次。



坐姿抬腳 / 坐在椅上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。



坐姿踏步 / 坐在椅上，做踏步動作，重覆10次。



這個難度的動作請先詢問醫師或運動指導員
依照他們的建議選擇適合自己的動作



4

♥ 防跌運動 — 進階動作

注意事項

1. 請勿穿著過於寬鬆或過長之衣褲。
2. 不要穿拖鞋運動。
3. 座椅應穩固，不能使用有滑輪的椅子。
4. 運動時若出現胸悶、身體疼痛或其他不舒服反應時，請先暫停，勿勉強進行。
5. 若您是糖尿病患者，運動前請先補充適當之熱量。

&

肢體柔軟度訓練



弓箭步 /

手扶椅或牆，一腳前一腳後，雙腳腳跟不離地，後腳拉直有緊繃感，動作靜止10秒後，前後腳互換，重複5次。

&

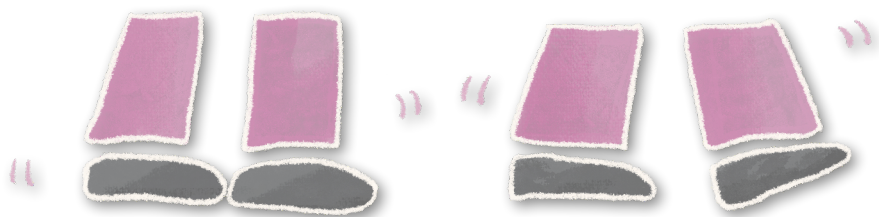
平衡訓練



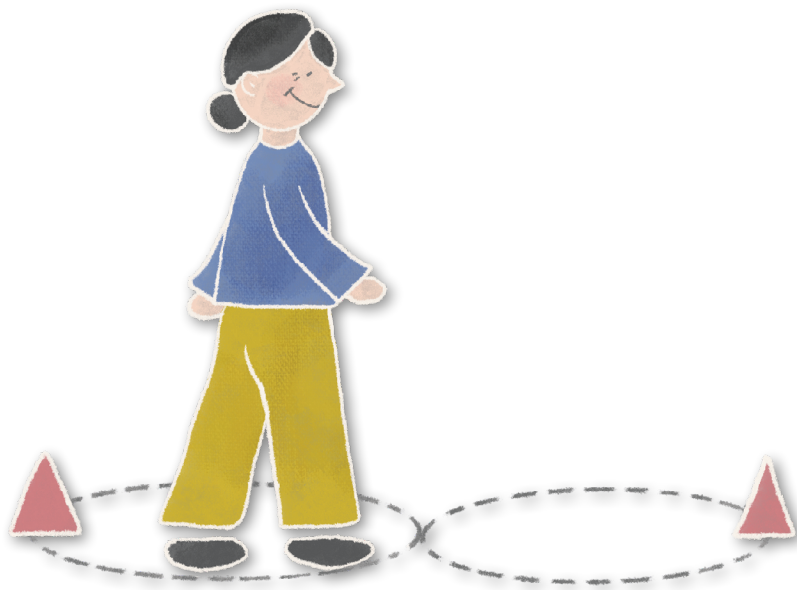
原地踏步 / 手扶椅背，做踏步動作，重複10次。



行走練習 / 手扶椅背或牆壁，用腳跟往前走路，來回走3趟。



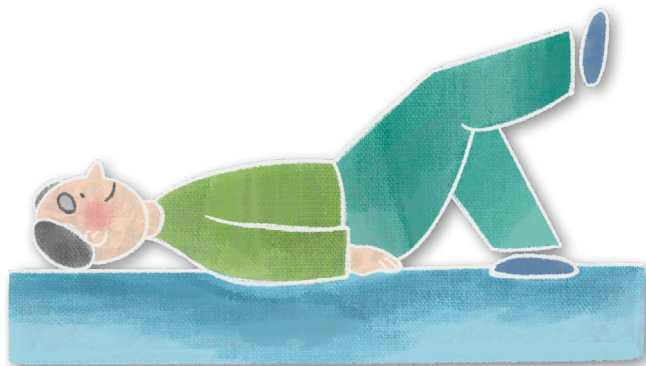
走直線 / 每組走15步，一共走三組，盡量腳跟接腳尖。



走8字型 / 每組重複2次，共做3組。

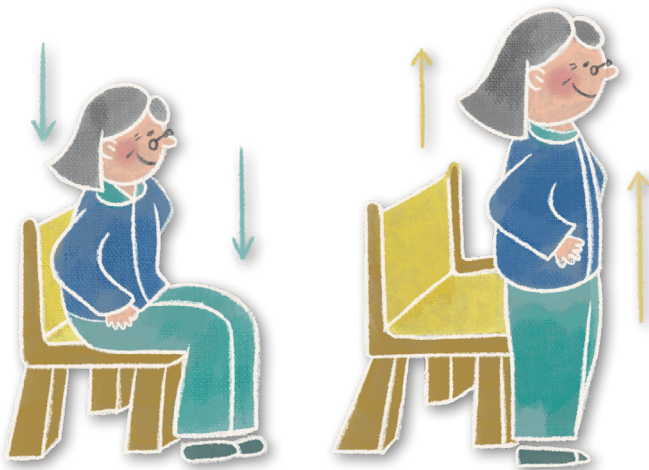


肌力訓練



平躺抬腿 /

單腳屈膝，輪流將雙腳往上抬起，每次維持5秒，重複5次。



站立運動 / 雙手插腰站起來後坐下，重複10次。



走路 / 一次10分鐘，走路時可以稍喘，速度須維持可以講話的程度。



伸展運動



伸展小腿 /

一腳向前伸直，腳尖向上向後彎，要覺得小腿肌肉有拉緊的感覺，每次維持10秒，一共做10次。



站姿下蹲 / 手扶椅背，雙腳下蹲，維持5秒後再站起，重複5次。



站姿前抬腿 /

手扶椅背，輪流將大腿往前抬起，每個動作維持10秒，重複10次。

高齡者健康操

為了讓長者了解如何適當的運動，國民健康署亦拍攝「高齡者健康操」影片，以便長者能輕鬆地跟著影片的示範運動。



身體較健康之長者可依照站姿方式進行身體活動。

活動較困難或平衡感不佳之長者可依照坐姿方式進行較容易的身體活動。

高齡者健康操(國語)

高齡者健康操(台語)



短版·高齡者健康操(國語)

短版·高齡者健康操(台語)





5

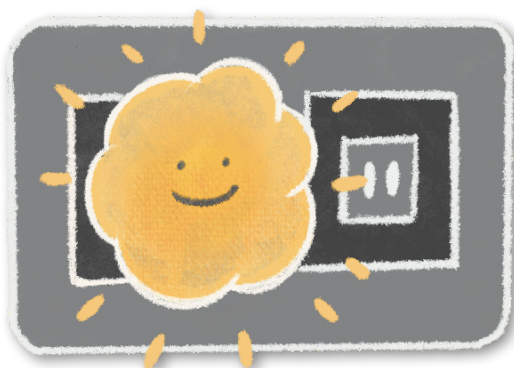


日常生活防跌實例

居家環境安全實例

&

室內應有充足的照明，可加裝小夜燈增加亮度



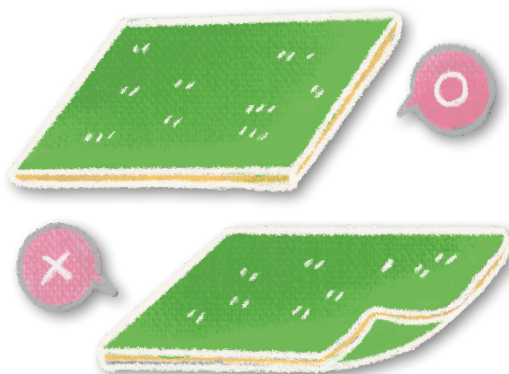
&

部分長者對於從客廳沙發椅站起有困難，建議可增加沙發椅旁的起身扶手



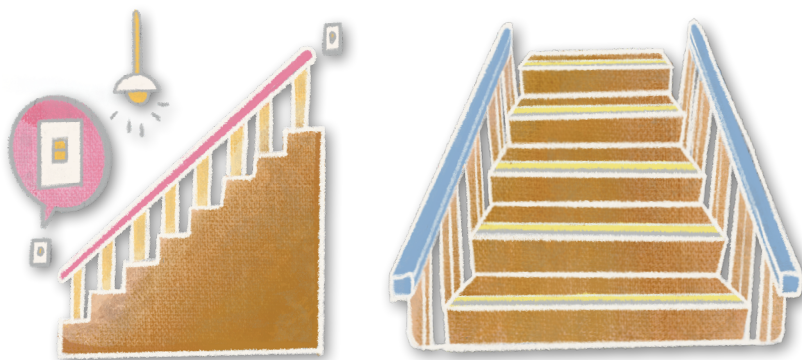
居家環境安全實例

& 應去除地毯及踏墊邊緣的皺褶或捲起



& 樓梯應有穩固的扶手，並收拾整齊，樓梯上方和底部需各有1個電燈開關

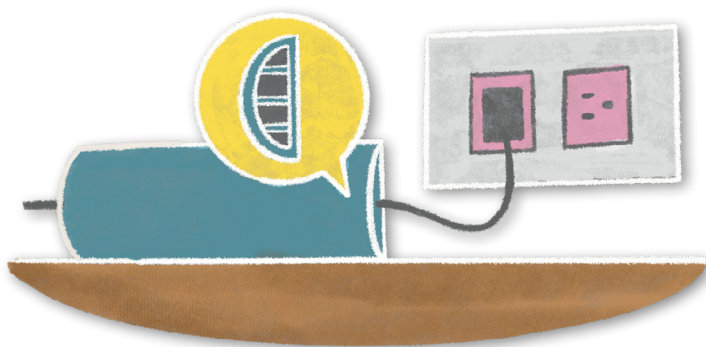
樓梯邊緣可加裝夜光防滑條，以提升使用安全



居家環境安全實例

&

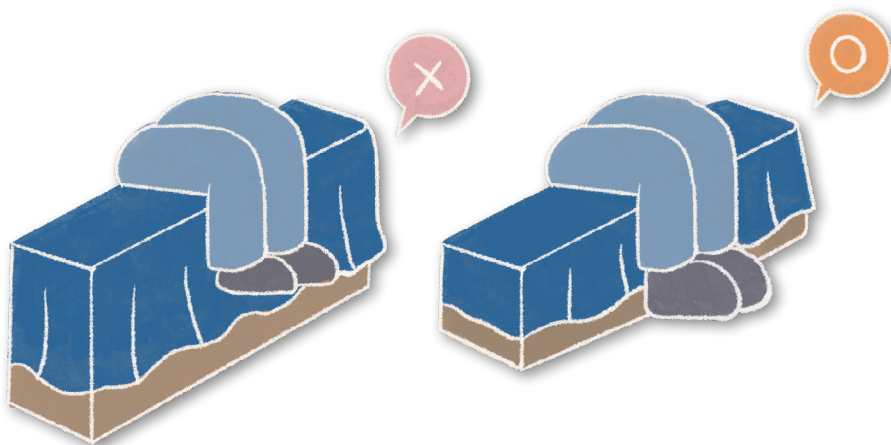
電線應靠牆收好



&

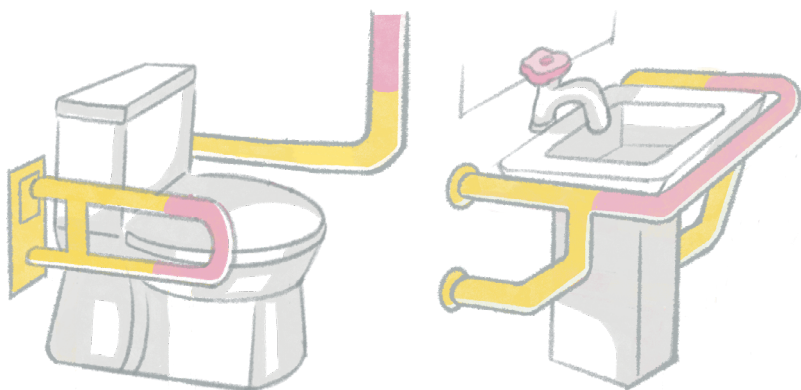
床的高度不宜過高或過低

可加裝床邊扶手，讓長者於起身和躺下時更安全



居家環境安全實例

& 浴室可於洗臉盆及馬桶旁加裝扶手



& 地板應保持乾燥，避免滑倒



居家環境安全實例

&

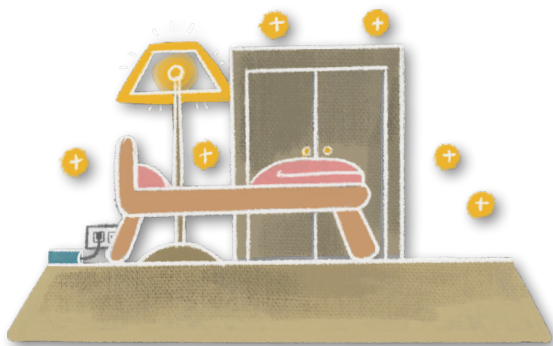
危險環境



- 雜物堆滿地
- 光線昏暗
- 濕滑的地板
- 散落的電線

&

安全環境

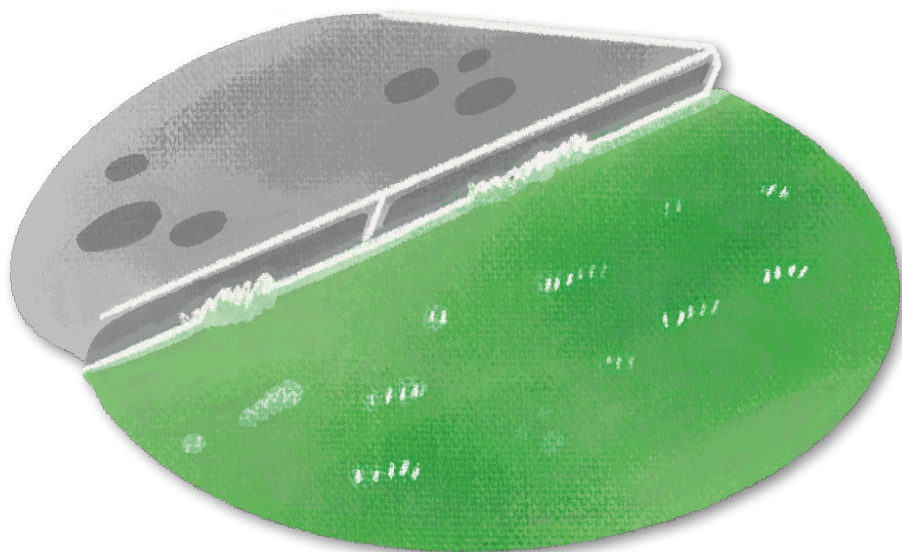


- 雜物收乾淨
- 光線明亮
- 乾燥的地板
- 電線靠牆收
- 物品避免放置高處

戶外環境安全實例

&

應注意凹凸不平的人行磚道，以及有高低落差的斜坡

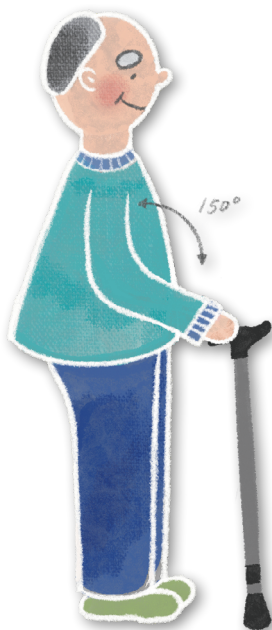


長者活動安全實例

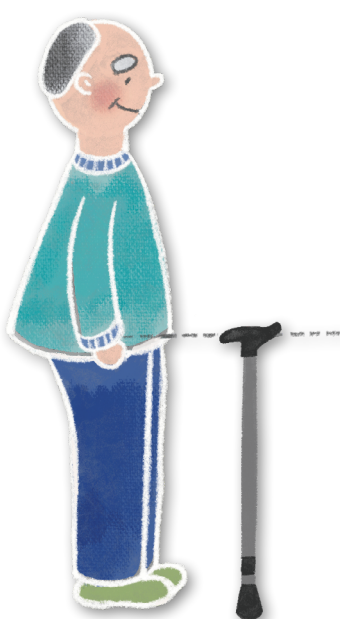
&

拐杖與助行器

1. 材質勿太重，避免移動不便。
2. 單拐下的橡皮帽應選擇能更換的，以利磨損後可換新。
3. 請本人親自去試用，或選擇可以調整高度的拐杖或助行器。



拄單拐時，手肘要能微彎（呈150度）。



單拐的高度：穿上鞋子時，雙手自然下垂，握把是在手腕的位置。

長者活動安全實例

&

拐杖與助行器

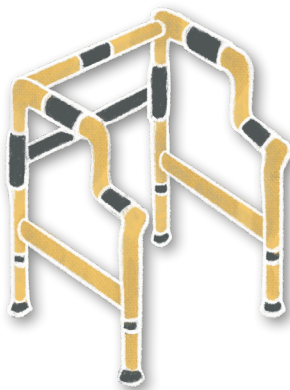
1. **單拐** / 輕巧方便，但提供的支撐與平衡作用較少，適用於較緩慢的步伐。
2. **四腳拐** / 底面積較大，能提供較好的支持與穩定性，適用於不平的路面。
3. **助行器** / 走路速度通常最慢，但能提供的支撐力及穩定度最大。



單拐



四腳拐



助行器

輔具使用請參考輔具資源入口網：

<https://newrepat.sfaa.gov.tw/home/health-education>



長者活動安全實例

&

服裝及鞋子



衣物要合身

褲管不過長

包覆的鞋面
防滑的鞋底



6



發生跌倒的反應與處理

發生跌倒的反應與處理

& 自己跌倒了該怎麼辦？

1. 不小心跌倒後應保持冷靜，不要亂動，同時檢查傷勢和高聲呼救。
2. 若受傷部位腫起來或有劇烈疼痛時，可能已發生骨折，應靜候救援。
3. 附近無人可提供幫助時，不要直接站起，應以在地上滑動的方式，到最近的電話求救。



發生跌倒的反應與處理

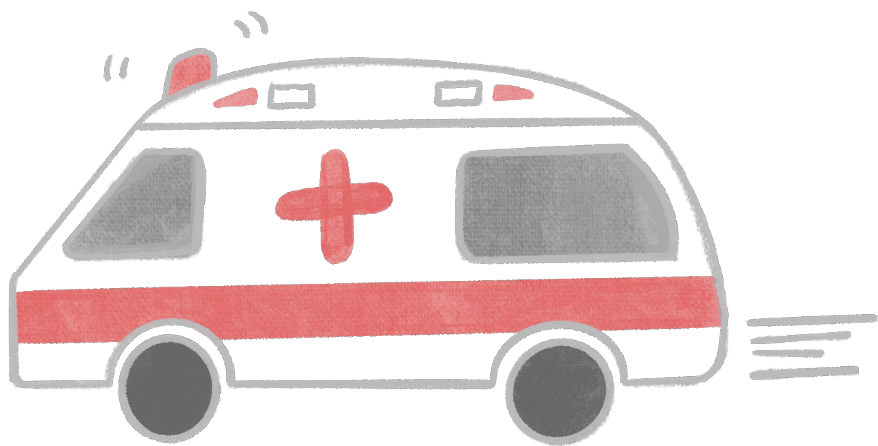
&

發現長者跌倒該怎麼辦？

1. 當發現長者跌倒時，不要慌張，也不要急著將他拉起來，可能會造成長者傷勢加重。
2. 檢查跌倒長者意識狀況，以及受傷或出血等狀況。



3. 若發現長者有意識不清或大量出血情形，應盡快叫救護車並送醫急救。





附 錄

& 居家環境檢核表

為了降低長者跌倒的風險，請透過檢核表檢查居家環境中是否有需改善的地方，表格可由照服員幫忙解說並填寫，或讓長者及家人用於確認家中環境。

地 板	
1.是否已去除地毯及踏墊的皺褶或捲起的邊緣？	☐ 是 ☐ 否
2.腳踏墊底下是否有加上防滑墊？	☐ 是 ☐ 否
3.所有電線和家具是否都遠離走道且收納整齊，以避免絆倒？	☐ 是 ☐ 否
燈 光	
1.室內燈光是否明亮？	☐ 是 ☐ 否
2.樓梯是否有充足的照明？	☐ 是 ☐ 否
3.廚房及流理台是否有充足的照明？	☐ 是 ☐ 否
4.電燈的開關是否接近門口，並且能很輕易的接觸到？	☐ 是 ☐ 否
5.是否能從床上輕易的開關燈？	☐ 是 ☐ 否

& 居家環境檢核表

樓梯和踏墊	
1.樓梯的上方和底部是否各有1個電燈開關？	☐ 是 ☐ 否
2.樓梯的邊緣是否都有加裝夜光防滑條？	☐ 是 ☐ 否
3.樓梯旁邊是否有堅固的扶手？	☐ 是 ☐ 否
浴室和廁所	
1.浴室是否有防滑處理？	☐ 是 ☐ 否
2.在浴室或馬桶旁是否有裝設扶手？	☐ 是 ☐ 否
臥房	
1.您是否容易上下床？	☐ 是 ☐ 否
2.床邊是否加裝床邊扶手以及有放置助行器或拐杖的地方，以便下床時拿取？	☐ 是 ☐ 否



防跌習慣提醒表

這個表格是要提醒長者生活中能夠降低跌倒機會的防跌習慣，可以由照服員幫忙解說和勾選，或讓長者用於自我提醒。

居家生活	
	1. 地板上是否已經去除散落雜亂的東西或物品？
	2. 沐浴用品和毛巾是否放在離你較近的地方以防走太遠或需要彎腰？
	3. 是否有將灑出來的水立刻擦乾？
	4. 電話是否放在方便取得的位置？
	5. 您穿著的鞋子是否為防滑鞋底？
	6. 寬大的衣物及過長的褲管容易絆倒自己，請檢視您的衣物是否合身？
拐杖及助行器	
	1. 使用拐杖或助行器行走時，能輕鬆的保持平衡嗎？
	2. 您的拐杖或助行器是否能讓您感到舒適？
	3. 家中家具擺放的方式，不會妨礙您使用拐杖或助行器？



防跌處方



日期：

姓名：身分證字號：

年齡：連絡電話：

居家環境處方

☐ 地板環境改善

☐ 燈光 / 照明環境改善

☐ 浴室 / 廁所環境改善

☐ 臥房環境改善

☐ 樓梯 / 踏階環境改善

* 詳細的環境改善說明請參考居家環境檢核表

運動處方

依照參考專業人員的建議，選擇適當的指引進行身體活動

☐ 三、防跌運動－基礎動作(紫色) ●

☐ 四、防跌運動－進階動作(藍綠色) ●

藥物處方

☐ 不要擅自更改用藥指示：如藥量、用藥次數和間隔時間

☐ 服用睡前用藥後應盡速就寢，避免藥效發揮後行走不穩

☐ 看醫師時，攜帶目前正在服用藥物之藥單或藥袋

評估人員：



長者身體機能評估方式



僅供工作人員參考用（診所、衛生所、照服員 …）

準備工具 / 碼錶或計時器、量尺、直背椅、距離標示物

所需檢測人員 / 1.計時員、2.記錄員、3.安全維護員

長者身體機能評估參考值

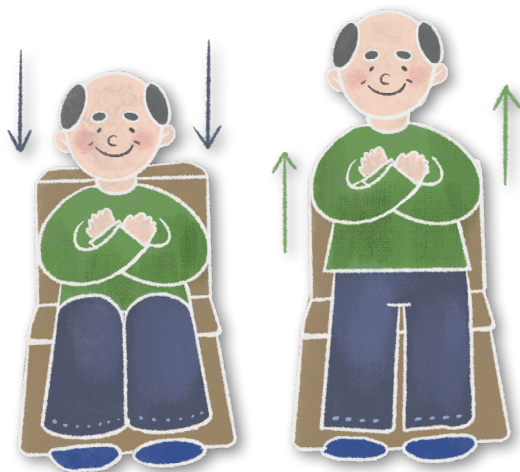
檢 項	測 目	檢 功	測 能	測 量 值	參 考 值	
					男 性	女 性
30秒坐站 測試		下肢肌力		次	>13次	>11次
雙手背後 相扣		上肢 柔軟度		公分	<11公分	<7公分
起身行走 測試		動態平衡 能力		秒	<10秒：預估一年內日 常生活功能可 維持穩定 <15秒：正常 >20秒：須轉介專業醫 師進行評估	

日期：



長者身體機能評估方式

僅供工作人員參考用 (診所、衛生所、照服員 …)

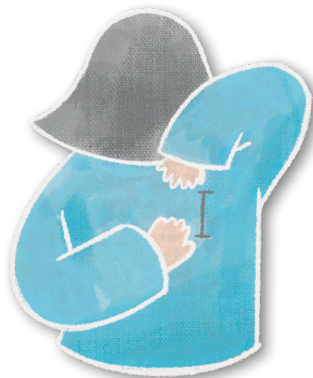


1. 30秒坐站測試

受測者坐於椅子1/2處 (椅子高度約40-50公分)，要求受測者站直後再坐下，測量30秒內站起即坐下的次數 (站起+坐下算一次)。

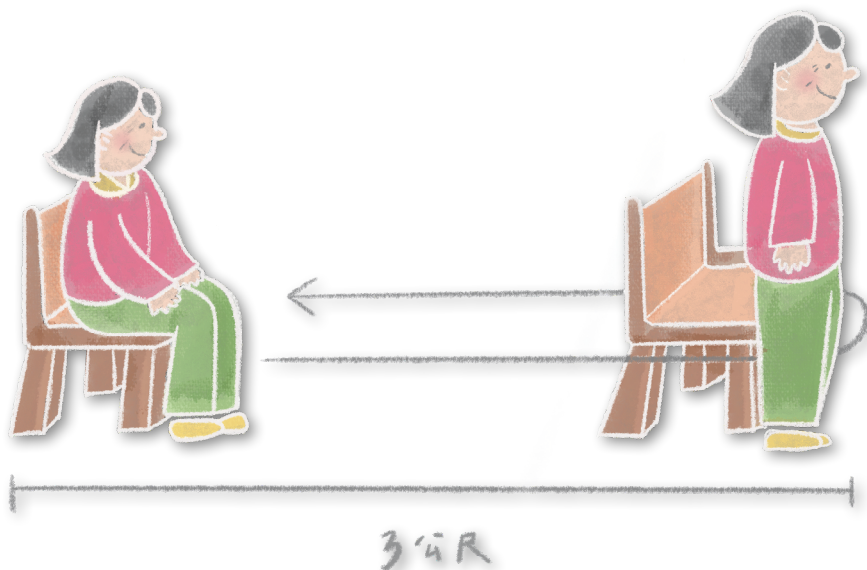
2. 雙手背後相扣

受測者採站立姿勢，一手置於頭耳後方手指朝下，另一手置於腰後方手指朝上，測量兩手之距離。



3. 起身行走測試

於3公尺距離前後擺放2張椅子，測量受測者坐在第1張椅子站起 → 走向第2張椅子 → 繞過第2張椅子 → 坐回第1張椅子，整個過程的所需時間。



長者防跌妙招手冊



編著：衛生福利部國民健康署

編輯：財團法人佛教慈濟綜合醫院長者防跌計畫團隊 謝至鏗、謝至鎧

美術編輯：暉昕創意設計有限公司

顧問：臺北醫學大學高齡健康管理學系 張佳琪教授

執行小組：衛生福利部國民健康署

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：10341台北市大同區塔城街36號

電話：(02)2522-0888

網址：<https://www.hpa.gov.tw/>

初版：中華民國102年4月

再版：中華民國103年10月(第二版)、105年10月(第三版)、108年12月(第四版)、110年2月(第五版)

本書同時刊載於衛生福利部國民健康署及健康九九網站

定價：新台幣50元整

展售處：台北國家書店－地址10485台北市松江路209號1、2樓－電話（02）2518-0207

台中五南文化廣場－地址40042台中市市區中山路6號－電話（04）2226-0330

GPN：1011000251

ISBN：978-986-5469-12-2

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-2522-0888）

All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder, Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C. (TEL:886-2-2522-0888)

珍愛生命傳播健康

Cherish Life & Promote Health



GPN 1011000251

ISBN 978-986-5469-12-2



9 789865 469122

定價 新台幣 50 元