



健康身體。 健康大腦。

隨著年齡的增長，大腦發生變化是很正常的。有規律的體育活動對健康有很多益處，包括降低記憶喪失及思維混亂的風險。益處包括：

- 助您清晰思考
- 提升睡眠品質，助您更快入睡
- 增強幸福感
- 減少焦慮及抑鬱的症狀
- 降低患阿茲海默症及相關認知障礙症的風險

無論以何種形式進行、無論活動量多少，體育活動均對老年人的健康有裨益。為獲得最大的健康益處，老年人應進行以下三種活動：



每週至少 150 分鐘
讓人心跳加速的活動，如快走
或跳舞



每週至少兩天
鍛煉肌肉的活動，如園藝或使用
運動腕帶



可以提升平衡力的活動，如走
直線 (walking heel to toe) 或
單腳站立

獲取更多資訊

關於體育活動

- 《美國國民體育活動指引》(Physical Activity Guidelines for Americans) https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- 疾病控制及預防中心 – 體育活動 <https://www.cdc.gov/physicalactivity>

關於大腦健康

- CDC 阿茲海默症及健康老齡化計畫 (Alzheimer's Disease and Healthy Aging Program) <https://www.cdc.gov/aging>
- 美國各州慢性疾病主任協會健康老齡化計畫 (National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs) <https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- 阿茲海默症協會 (Alzheimer's Association) <https://www.alz.org>

將阿茲海默症資訊整合到慢性疾病項目 (Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs) 計畫由美國衛生及公眾服務部 (U.S. Department of Health and Human Services, 簡稱 HHS) 轄下的疾病控制及預防中心支援, 為總額達 50 萬美元的財政援助獎勵的一部分, 100% 由 CDC/HHS 提供資助。本資料內容是作者的觀點, 並不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方觀點或獲得其認可。



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



「CDC」標誌為美國衛生及公眾服務部所有, 並經許可使用。本標誌的使用不代表 HHS 或 CDC 對任何特定產品、服務或企業的認可。

