



預防與保健

身體健康

加州發展服務部



本公告是否有幫助？

請點擊投票

健康的生活方式是指做出有益健康的選擇。這意味著在飲食、鍛煉、睡眠和壓力應對等生活的方方面面都要思考如何才能保持健康，並且還要積極主動，例如主動就醫問診、看牙醫。在各方面做出有益健康的選擇，並了解如何預防嚴重的健康問題或降低健康風險，這一點非常重要。

來源：[健康事務雜誌網站](#)

體育活動和鍛煉

成年人應當將有氧運動和能夠鍛煉肌肉力量的體育活動相結合。您的服務對象可能需要在幾週的時間內逐步加大運動量、適應鍛煉。建議您的服務對象每週至少：

進行2.5小時中等強度的有氧運動，如快走、游泳、水中健身操、騎自行車或坐在輪椅上滑動輪椅前進；或者

每週2天或更多的時間裡，保持1.25小時的高強度有氧運動，例如慢跑或打輪椅籃球；以及

每週2天或更多的時間裡，進行能夠鍛煉所有主要肌肉群的肌肉強化活動，例如使用阻力帶。

資料來源：[殘障人士的健康促進方法 | CDC](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)

加強體育活動的實用技巧

將體育活動融入您服務對象的日常生活。

在他們每天的活動安排中納入20-25分鐘的體育鍛煉或體育活動。

讓他們每天至少去一次能夠活動一下的地方，如公園、步道、籃球場，或是安排他們購物。

讓服務對象參與庭院勞動，如打理花園、掃地或耙地。

飯後與其看電視，不如散步15分鐘。

尋找適合他們鍛煉的無障礙場所。

購入一些鍛煉方便的便宜運動器材，如躲避球、呼啦圈、沙灘球或阻力帶。

提醒您的支持對象在鍛煉時隨時補充水分！

您可以以自己的積極生活方式來樹立正面榜樣。

請考慮身體限制（包括疼痛）將對您服務對象進行體育活動的能力產生什麼影響。

諮詢服務對象的醫生或醫療專業人士，了解他們可以從事哪些體育鍛煉或體育活動，以及如何根據他們的情況進行調整。

資料來源：[CDC](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)

統計資料

根據NCI對加州患有智力和/或發育障礙的成人的最新調查：



以身體質量指數（BMI）衡量，**28%**的人被視為超重，**33%**的人被視為肥胖。



70%的受訪成年人表示沒有進行任何長期性的體育活動或體育鍛煉。

資料來源：[加州國家核心指標（NCI）調查數據2020-21財年](#)

其他資源

[了解加州殘障人士的情況](#)

下載PDF：[加州殘疾與健康狀況簡介（最終版）cdc.gov](#)

[面向存在智力和發育障礙的成人的醫療保健](#)



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人等，留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#)