

# 健康圓夢好所在

文／家庭醫學科肥胖防治暨運動中心  
醫師 林文元、運動治療師 顏如玉

隨著各界大力鼓吹運動的好處，國人的運動率已比以前增加，但是仍有部分族群依舊懶得動，再加上不良的飲食習慣，肥胖情形日益嚴重。當肥胖上身，代謝症候群將接踵而至，高血壓、心臟病、糖尿病等慢性病發生的機率也向上攀升。爲了化解健康危機，重整生活型態是不二法門。

爲了讓民眾及本院員工、眷屬擁有最舒適的運動環境，醫院特別於預防醫學中心9樓成立「肥胖防治暨運動中心」，同時首創MSN減重法，使體重過重的民眾或員工、眷屬，能以最健康且無負擔的方式恢復身材，至今已有許多人受益。

「肥胖防治暨運動中心」設有心肺適能訓練區、肌肉適能訓練區、有氧舞蹈教室、體適能檢測區、運動諮詢櫃檯。同時，開設MSN健康減重系列課程、極低熱量減重課程、團體運動課程、個人指導運動等課程，參加者在運動治療師專業的規劃與指導下，得以安心的運動。未來，本中心也將擴大服務範圍，增設銀髮族課程、兒童體適能課程。上述所有課程都有醫師、營養師及運動治療師參與，針對個人需求提供最佳解決方案。

「肥胖防治暨運動中心」的運動器材及課程規劃，是特別針對體重過重族群所做的挑選及設計，在使用模式及體能負荷程度方面都做了周全考量，是一個愉快、舒適又安全的運動環境。

在諸多條件配合下，本中心也已成爲校院所有員工運動場所的新選擇，因爲以促進健康爲工作目標的員工們更需要強健的體魄，有了強健的體魄，才能幫助他人，服務病患，因此促進員工健康是本中心重要的功能之一。

相信只要減重有心，運動有恆，您的健康將能長長久久。🏋️‍♀️



攝影／游家鈞