

SILKS PLACE TAINAN 台南晶英酒店

HEALTH TOURISM



健康旅遊

IN SILKS PLACE TAINAN



台南晶英酒店「晶采樂活」住房遊程得到日本經濟產業省健康壽命的延伸事業「健康旅遊認證委員會」認可，成為全台首家、同時也是日本海外第一家得到認證的觀光飯店。透過主題式規劃，在旅程中為旅客進行壓力檢測、教導伸展運動、宣導健康觀念、提供健康飲食等，讓人暫時遠離生活瑣事與工作高壓的環境，在旅途中得到身心靈舒緩，增進個人健康狀態，並期望透過本次旅遊契機，提高旅人對於健康生活的認知，往後回到日常作息還繼續保持健康行為，開啟活力充沛的新生活。



健康旅遊認證

由日本健康旅遊振興機構 (JHTO)、日本規格協會 (JSA GROUP)、日本運動觀光推廣機構 (JSTA) 所組成的認證委員會，2015 年制定核准標章，宗旨在結合「健康」與「旅遊」，認證單位需運用自然資源、健康飲食或各式有效運動來設計遊程，宣導運動好處、促進健康體能和疾病預防，日本已有 49 個行程通過認證，台南晶英的「晶采樂活」專案則是榮獲第 50 號認證。



自我檢測

測量日	年	月	日
身高			
體重			
壓力值 運動前	kIU/L		
壓力值 運動後	kIU/L		
血壓 靜止	mmHg		
血壓 運動後	mmHg		
靜止心率	下/分		
✧最大心率	下/分 220- 年齡		
✧最適心率	下/分 最大心率 *70%		
✧單腳由坐姿站立高度 依序 45-30 公分進行測試	45cm		
	30cm		

年紀	最大心率 220- 年齡	最適心率 最大心率 *70%
20 歲	200 下 / 分	140 下 / 分
30 歲	190 下 / 分	133 下 / 分
40 歲	180 下 / 分	126 下 / 分
50 歲	170 下 / 分	119 下 / 分
60 歲	160 下 / 分	112 下 / 分
70 歲	150 下 / 分	105 下 / 分
80 歲	140 下 / 分	98 下 / 分

✧最大心率

根據衛生福利部國民健康署運動指引，預估「最大運動心跳率」的公式為： $220 - \text{年齡}$ ，也就是每個人達到運動心跳的上限程度，假設一位 60 歲的健康成人，他的最大運動心跳率即為 $220 - 60 = 160$ 次 / 每分鐘，此為卯足全力、達到 100% 運動強度的最大心跳率。

✧最適心率

為運動中維持該心率是最舒適狀態，根據建議為最大心率的 70%，也可以根據個人強度調成至 60% ~ 85% 之間，假設 60 歲的成年人，最適心率即為 $(220 - 60) * 0.7 = 112$ 下 / 每分鐘。

✧單腳由坐姿站立高度

測試人體最大也最有力氣的肌群——「股四頭肌」也就是大腿前側肌肉，整塊與膝蓋連結，能提供膝蓋穩定性與力量，以維持人體站立姿勢，而擁有強而有力的股四頭肌能夠降低膝關節壓力，減少人們跌倒風險。

跟我一起動滋動

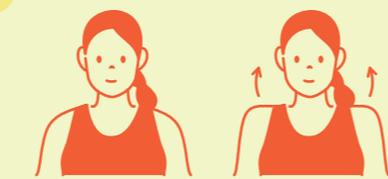
一階：放鬆暖身

放鬆脖子



身體挺直，肩膀放鬆，脖子順時鐘從右到左，逆時鐘從左到右慢慢放鬆扭轉，來回三次。

放鬆兩肩



身體挺直，肩膀放鬆，轉動肩膀往後轉及往前轉，來回三次。

身體單側靠牆調整

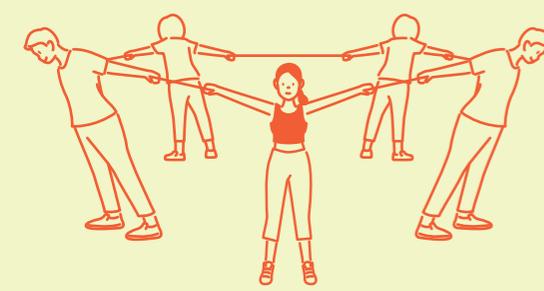


找一面牆壁，與牆壁平行站，將右手貼牆且身體往牆壁靠，可以拉開側邊脊椎間距，保持脊椎健康。



依序手腕和腳踝、肩膀、大臂、壓肩、高壓腿、低壓腿的順序，進行伸展。

二階：提升肌肉溫度與心跳率



開合跳屬中高強度的間歇性運動，可有效提高心率增強心肺功能，也能間接改善手腳協調性。

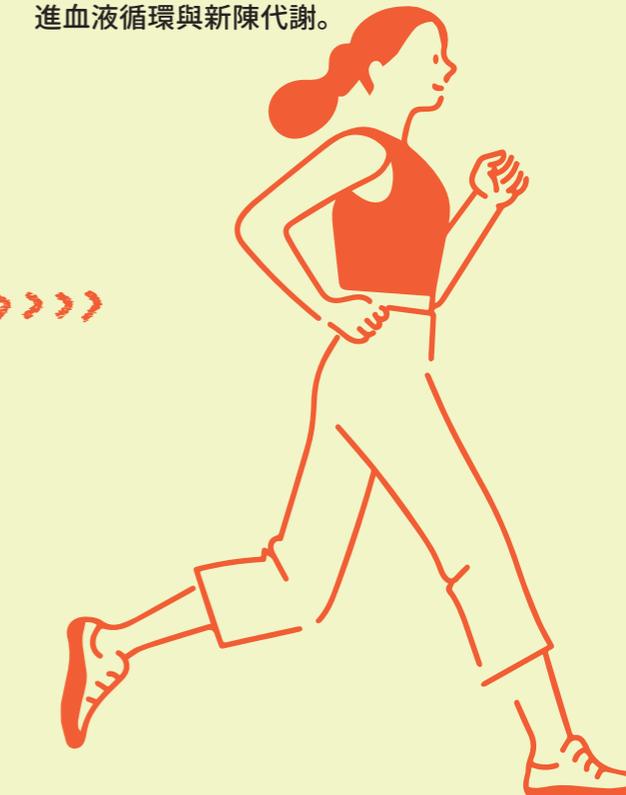
三階：有氧運動

透過團體拉繩來驅動身體、展開筋骨，達到放鬆肩膀、脊椎、胸椎等部位，加上脊椎神經與大腦神經是相通的，拉這個動作會刺激大腦神經；拉繩子的過程中會發現有的人力氣比較大，有的人力氣較小，大家要互相幫忙才能維持平衡。



在繩子底下開跨啟動大腿與臀部肌肉，藉由重心轉移可以達到下肢暖身，若加上變化性節奏更能刺激腦部，鍛鍊敏捷反應力。

透過跑步機或是飛輪進行高強度有氧運動，達到燃脂、流汗效果，促進血液循環與新陳代謝。



瞭解卡路里

掃描下方 QR code，使用衛福部國民健康署的攝取熱量計算機，根據你的身高、體重、年齡、每日活動量等資訊，算出每日建議攝取的卡路里。



我的每日建議攝取卡路里

Kcal

❖ 體重控制的不二法門即是減少熱量攝取

當身體累積超過 7,700 大卡熱量時體重就會增加 1 公斤，若是想要漸進式減肥，每週減輕 0.5 公斤為目標，每天就必須減少攝取約 500 大卡。

◀ 假設一個月減少 2 公斤 ▶

$7,700 \times 2 \text{ 公斤} = 15,400 \text{ Kcal}$
 $15,400 \text{ Kcal} / 30 \text{ 天}$
= 需減少 513.3 Kcal / 天

除了控制每天攝取的卡路里，提高個人基礎代謝率也是另一個加速瘦身的方法，建議尋求專業營養師依照個人體質，打造健康又有效的減重計畫！

吃進好東西

品名	每 100g 熱量 (大卡)	備註
生菜	~25	原型食物，建議選用
原型海鮮	58~99	原型食物，建議選用
炙燒生蚶	60.3 / 顆 (含醬料)	低熱量餐點，建議選用
拌鮪魚	112.2	低熱量餐點，建議選用
藍藻晶凍沙拉	192.6	中熱量餐點，適度選用
韓式醬拌魷魚	210.0	中熱量餐點，適度選用
鴨胸小米	273.4	中熱量餐點，適度選用
舒肥雞胸拌香椿	280.4	中熱量餐點，適度選用
章魚洋芋沙拉	68.0	低熱量餐點，建議選用
青醬海鮮貝殼麵	73.4	低熱量餐點，建議選用
金銀蛋烤南瓜	95.4	低熱量餐點，建議選用
明太子山藥春筍	106.1	低熱量餐點，建議選用
烏魚子洋芋沙拉	130.3	低熱量餐點，建議選用
茄汁魚肚貝殼麵	141.4	中熱量餐點，適度選用
韓式手撕雞肉沙拉	206.3	中熱量餐點，適度選用
時蘿酸奶燻鮭魚	250.2	中熱量餐點，適度選用

早餐品項

午晚餐品項

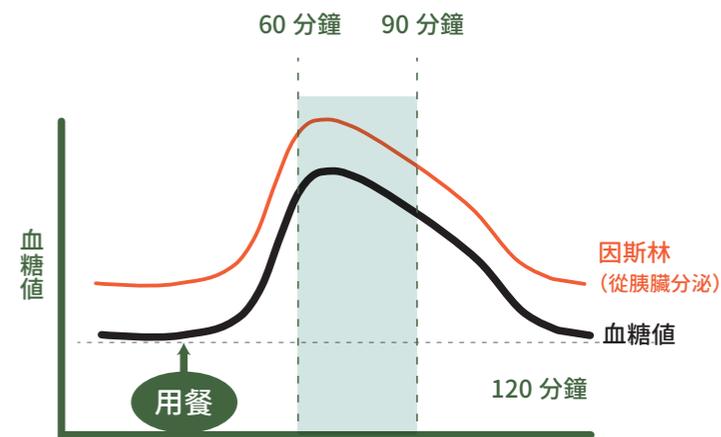
ROBIN'S 西式自助吧



位於飯店一樓餐廳內，早餐提供豐盛餐點包含有機蔬菜、海鮮冷盤、綜合堅果、各式乳酪及雜糧麵包等，午晚餐則有主餐搭配以海鮮為主進行烹調的自助式沙拉吧，旅客可依個人喜好選擇適合的餐點，全方位飲食均衡也是健康活力的重要來源。

* 餐點僅供參考，實際餐點將依季令食材調整

一起去散步



現代人精緻飲食趨勢讓「血糖控制」成為重視的課題，高血糖與低血糖皆存在許多不同併發症風險，尤其每個人在飯後 60~90 分鐘內血糖值會急速上升，搭配輕鬆散步、微量運動對於穩定血糖非常有幫助。

台南晶英



健康旅遊最後行程，建議旅客吃飽後到附近走路散步，飯店週遭緊鄰臺南市美術館、臺南司法博物館、藍晒圖文創園區、新光三越百貨等景點皆在步行距離，漫步古都舊城區，感受台南巷弄街景的美好。

- 臺南市美術館 2 館 600 m / 10 min
- 臺南司法博物館 500 m / 7 min
- 藍晒圖文創園區 350 m / 6 min
- 新光三越百貨 150 m / 3 min