



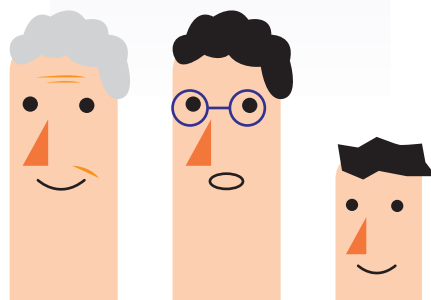
JUNE, 2020
First Edition

Institute of Gerontology,
National Cheng Kung University

防疫 新

生活運動

寫給高齡者的指南手冊



疫情如海嘯鋪天蓋地而來！
一家老小該怎麼一起成天「宅」在家？
防疫新生活運動，就此開始！

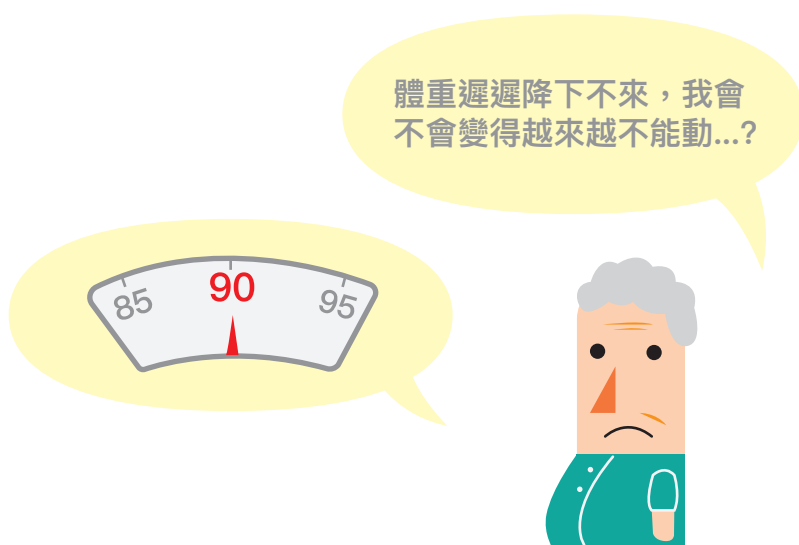
知道要多動，
可是，不敢出門！

1

運動不足的肥胖型老人！？

隔壁家陳伯伯年過花甲，體重隨著年齡增長而節節上升，高血壓的問題也隨之而來，讓家人相當擔心，而醫生建議陳伯伯要多多運動、注意飲食，將體重控制到正常的數值。

疫情肆虐，大家都盡量減少外出的次數，原本在醫生建議下每週有幾天會固定到公園走五圈的陳伯伯，也變得不敢出門去公園運動了，眼看體重計的數字遲遲沒有下降的趨勢，陳伯伯很是擔心...



運動不足，當心心血管疾病找上門！

Journal of the American College of Cardiology 於 2018年十月的研究“Promoting Physical Activity and Exercise”，顯示運動不足可能造成心血管疾病、腦中風、糖尿病、高血壓、肥胖...等問題。因此建議65歲以上銀髮族，每週累計至少150分鐘中等強度運動，搭配每週3次促進平衡及防跌之肢體練習。

在自家打造一處「運動角落」

選擇家中有對外窗的場地，將用不到的家具、舊雜誌等雜物清除，整理出一處至少足以擺上一張瑜珈墊的空間(加大版尺寸約為1830*800mm)，並搭配電子設備(如：平板電腦)觀看運動教影片學，在家就能動一動！



定期測量監控血壓

高血壓患者之血壓控制目標如下：

(1)一般高血壓患者：

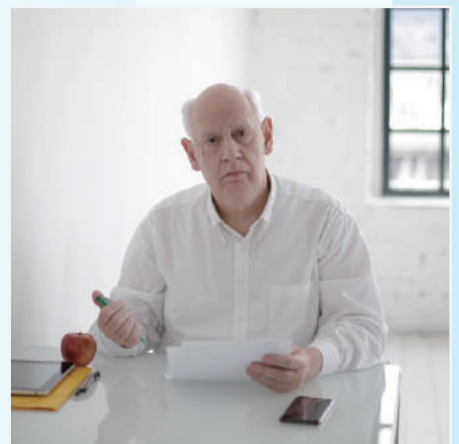
140/90mm/Hg

(2)其他慢性病患者：

收縮壓小於130mmHg

(3)無臨床症狀的八十歲以上者：

收縮壓小於150 mmHg



建議購入一台家用血壓計，每日測量並記錄數值，有助於養成掌握身體狀況的好習慣喔！

/ 資料來源 /

2015年台灣高血壓指引(台灣心臟/高血壓學會)

/ 其他備註 /

慢性病之高風險族群，包含糖尿病、心血管疾病患者、有蛋白尿的慢性腎臟病患者及接受抗血栓劑治療預防中風者



課全停了，好怕一下忘光光！

2

急需多動腦的健忘型老人！？

五年前老伴過世後，陳伯伯便搬至兒子家幫忙帶孫子。幾年下來孫子漸漸長大，陳伯伯卻發現自己越來越不對勁，開始忘記眼鏡、錢包放去哪裡，有次前一刻還在廚房燒開水，下一刻人就出門去市場了，幸好一下就回到家裡，沒有讓悲劇發生...。

在兒子的堅持下陳伯伯開始一週去兩次社區裡的關懷據點上課，動動手、刺激腦袋。但是因為疫情關係，據點一下全面關閉，成天在家的陳伯伯很不安，害怕自己會因為沒有上課而變得更加容易忘東望西...。



健忘很嚴重？當心輕度認知障礙！

輕度認知障礙一般被認為是發展為失智症的過渡期，特徵是某一種或以上的認知能力顯著降低，但還不致於明顯影響生活。這種人是發展為失智症的高危險群，長期追蹤顯示每年約10~15%的輕度認知障礙者發展成失智症，對比之下普通人只有1~2%。而早期介入可以顯著的延緩失智症之發生。

把握「三動兩高」原則

預防失智的三動兩高原則，「三動」為頭腦要動、休閒活動、有氧運動，加上「兩高」的高度學習、高抗氧化食物。在外出機會受限的情況下，透過通訊媒體持續吸取新知、觀看教育類型的影片，選擇寓教於樂的互動遊戲，嘗試室內運動及體能訓練，如：瑜珈等，都對活化腦細胞皆有正面的效果，有助延緩失智發生。



在環境中加上「小提示」

利用家人在家時間大幅增長之機會，請家人從旁觀察，找出長輩容易忘記事物或是引發事故的區域，再透過文字、圖像及實際物品的使用，結合紙張、電話、感應器、自動裝置、穿戴式裝置等輔具，在居家環境中置入種種「小提示」，使長輩持續活動，維持一定的自理能力。



/ 資料來源 /

翻轉醫療網「想預防失智，記得遵守三動兩高」

/ 其他備註 /

預防失智的「三動兩高」原則，2005.08.27由熱蘭遮失智症協會理事長，成大醫院神經部主任白明奇醫師首次提出。



見不到老朋友們，心情好鬱卒！

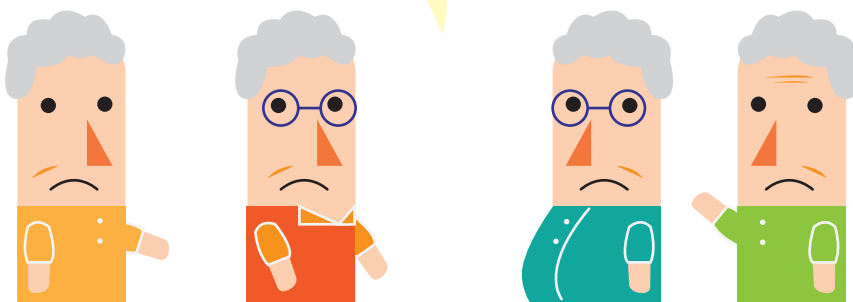
3

不社交就不開心的活躍型老人！

劉奶奶是一位國畫老師，在社區教室裡教授國畫，學生都是上了年紀的「老同學」，而劉奶奶的國畫課如同每週一次的固定聚會，令學員們邊學畫邊交流年輕時的各種風光歷練，熱鬧氛圍讓國畫班經常座無虛席。

因為疫情影響，國畫班課程一下嘎然停止，學員們都在LINE表示很想念國畫課，然而劉奶奶也不懂如何操作3C產品，看著角落裡一堆堆畫具、畫作還有空蕩的桌椅，劉奶奶輕輕地嘆了口氣…。

見不到面，上不了課
這日子怎麼過呢...？



善用視訊通訊，憂鬱不上門！

Banskota(2000)“Smartphone Apps for Older Adults to Use While in Isolation During the COVID-19 Pandemic”，提出15個適合高齡者使用的手機App，包含通訊軟體skype、Facetime等。文獻指出有在使用這類通訊軟體的高齡者，相對於沒有在使用的人，憂鬱症狀的比例減少了約一半。

提供技術協助

高齡者普遍其實都會使用Line的基本功能，例如打字及發送圖片，只是對於其視訊功能比較不熟悉而已；建議家中年輕一輩成員可以利用空閒時間，向長輩進行教學示範，確保長輩有學會如何使用line的群組視訊通話，利用網路重新開始「線上聚會」，即使見不到面，也能夠和親朋好友們透過螢幕聯絡感情。



設置硬體環境

針對本身即為領導/老師角色的長輩，若有意願在疫情期間持續帶領/教學活動，如：遠距離教畫，可以為他們設置一處錄影棚，架設麥克風、收音架與錄影裝置在畫架周圍，讓長輩得以進行視訊同步教學，令與學員之互動不受距離影響，而學員也可以同步視訊的方式，在有問題的當下即能清楚反饋給老師，達到雙方互助互學的效果！



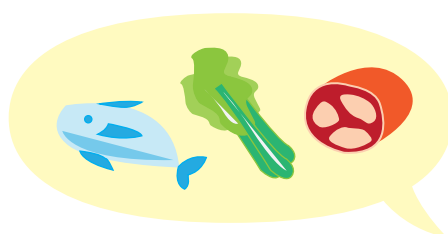
不敢外出採買，營養好難顧！

4

得特別注意營養的體虛型老人！

許爺爺有家族遺傳的糖尿病，多虧妻子許奶奶的用心照顧，飲食控制得宜，幾年下來血糖控制的很穩定。

然而疫情突然爆發，許奶奶習慣採買新鮮食材的超市管制突然變得非常嚴格，許奶奶自己也害怕感染而大幅減少了外出的次數，然而又擔心選購保存期限長的食材，會有營養不均衡的問題，進而影響到許爺爺的健康，讓許奶奶非常煩惱...



出個門都好怕，
更何況要去超市...



只要好好控制，糖尿病就不再可怕！

糖尿病已經可以由飲食、運動及藥物得到良好的控制，所以糖尿病人也可以參加各種活動，從事各類工作、運動、郊遊等。糖尿病人飲食應定時定量，保持運動習慣，不抽菸、少喝酒、少熬夜，調適生活壓力，維持健康的生活型態，藉著規律的生活，降低慢性合併症之發生，享受快樂的人生！

電話網路購物

由社區商店或電視廣播節目發佈商品型錄，除了可透過網路商進行城線上購物，亦可利用高齡者較為熟悉的電話專線訂購，整合物流業者快速送貨到府。部份業者還結合營養師設計菜單，提供食譜與套裝食材選擇。



社區志工服務

聯絡個案管理師，協助長期照顧服務之盤點，評估適宜長輩的服務，連結起社區的照顧機能，例如：協調社區志工規劃關懷問安及訪視服務，使長輩即使因疫情不敢出門，還是保有一定程度的社交接觸，以調劑生活、減緩鬱悶。



自主健康管理

疫情期間的居家自主健康管理，可從確實記錄下每天的血糖、血壓數值著手，並搭配適量的室內運動，如：瑜珈，維持一定的活動量，使身體機能得到好的維持！

/ 資料來源 /

長庚醫療財團法人糖尿病衛教手冊



內容撰寫/ 陳彥霖 陳珍順 計柏毅 蔡佩娟 黃慧芳

編排設計/ 陳珍順

版權所有 | 翻印必究