

解開榮民人瑞
長壽密碼(上)

榮家6大服務6大優勢 有效延長住民年齡

輔導會：推動榮家成為高齡醫療與長照依靠

記者林均／專題報導

我們的長壽祕訣

多菜少肉 持續運動

晏紹武(108歲,板橋榮家)：

晏紹武爺爺(圖右)自豪地說,年輕時隨著部隊南征北討,養成運動習慣,現在仍每天走路,也騎腳踏車上菜市場;他每天吃大量蔬菜,肉類吃得較少,作息規律正常,每星期參加天主教堂彌撒,把身體和心理都維持在最佳狀態。

不菸不酒 常保喜樂

劉祖忠(107歲,高雄榮家)：

劉祖忠爺爺笑口常開,與室友相處融洽、不計較,常保喜樂心情,作息正常,雖聽力退化並有慢性病,皆定期回診控制。他說「飲食清淡,定時定量,就能常保健康」,他不菸不酒,特別喜歡香蕉,「每天一根蕉,讓你心不焦」。

凡事放下 心無罣礙

蔡一生(102歲,馬蘭榮家)：

蔡一生爺爺(圖右)談養生之道,他分享「四字訣」生活經驗給後輩:「清心寡慾,生活規律,三餐定時,進食定量,不湊熱鬧,不管世事,凡事放下,心無罣礙」,就是他的長壽祕訣。

開朗親和 規律生活

梁大新(100歲,岡山榮家)：

梁大新爺爺生活規律,平日愛踩著三輪車在家區話家常,也常至燕巢市區採買;儘管患有糖尿病及高血脂症,但他個性開朗,梁爺爺說:「人活著就要動」,每日規律運動,加上榮家和樂的氣氛,讓他毫無後顧之憂頤養天年。

國外人瑞為何長壽?八分飽、運動加正向思考

【本刊訊】國外人瑞如何養生?飲食八分飽、持續運動及正向思考的人生態度,幾乎是許多國家人瑞的長壽祕訣;若行有餘力,多接觸新事物、新訊息,讓腦細胞因為不斷地刺激而活化,也有可能活得老更活得好。

日本超級人瑞木村次郎右衛門活到一一六歲,他曾分享長壽祕訣,是吃飯八分飽、無慾求、每天運動、心存感恩及正向思考,把快樂帶給周圍的人。

美國「聯合健康保險公司」(UnitedHealthcare)在二〇一五年也發表一百位人瑞調查結果,約二五%認為長壽的關鍵是「正向思考」。



▲榮家鼓勵長輩走向戶外活動身體,培養健康身心,例如花蓮榮家長輩們就在工作人員陪同下到大賣場購物,個個笑開懷。(圖/花蓮榮家)

根據輔導會的統計資料,榮家公、自費就養榮民平均年齡為八四・八歲,外住就養榮民平均年齡七八・九歲,另檢視自九三至一〇五年平均年齡趨勢,均呈現逐年上升的狀態,尤以自費就養的榮民平均年齡至一〇五年達八十七歲最高。

另外,輔導會統計資訊處採用的二〇一三年老人調查資料,推估全體國人ADLs(日常生活活動量表)分數為八八・三九分,對照現行入住榮家ADLs平均分數七四・五分,顯示入住榮家者有「高齡且自我照顧能力較為缺乏」的趨勢。再者,從榮家住民年齡結構分析可以發現,榮家內住八十五至八十九歲以上榮民占三七・九%,九十至九十四歲以上榮民占二六・六%,且八十五歲長者已過半數,顯示入住榮家的長輩年齡偏高。

在入住榮家榮民年齡偏高情形下,目前居住於榮家的榮民人瑞仍逾百人,顯示榮家花費更多心力照顧入住的長輩,給予更多關懷與支持,提供更多貼心適切的服務,已有效提升高齡長輩入住榮家後的居住品質,延長榮家住民的年齡。

輔導會分析,榮家有效延長住民年齡的關鍵,在於食、醫、住、行、育、樂各面向均連結及善用各界資源,提供個別性及多元化的服務,同時提供「規律的生活」、「優雅的環境」、「均衡的飲食」、「適量的運動」、「樂觀的心態」及「團隊的交流激勵」等六大優勢,是長輩們活得更久又健康的主要因素。

榮家六大服務模式：
一、食：提供團伙及營養諮詢,尊重長輩意見做為伙食改善的參據。
二、醫：編制醫師、護理師等專業人員,提供日常巡診服務。
三、住：整修老舊房舍,美化環境,並更新設施設備。
四、行：依法規設置無障礙設施,另提供各類適當輔具。
五、育：依長輩興趣及需求設計多元化樂齡學習課程,並鼓勵具專長者擔任講師。
六、樂：參考長輩需求及喜好,提供多樣化的休閒管道。

榮家六大優勢：
一、規律的生活：榮民規律的生活習慣,造就健康的身體。
二、優雅的環境：榮家占地寬廣,環境優美,注重無障礙空間及安全設備。
三、均衡的飲食：提供足夠的蔬果攝取,有助預防認知功能下降。
四、適量的運動：良好運動習慣,增加高齡者體適能與健康。
五、樂觀的心態：健康正向的人格特質,可減少因衰老造成的功能退化。

六、團隊的交流激勵：資深榮民長輩們共同經歷烽火歲月,相同的成長環境與特殊的人生經歷,讓彼此更能互相陪伴、激勵。輔導會表示,目前全國逾三十位人瑞中,有一〇九位住在榮家,可見榮家是相當好的服務照顧機構,榮家已於今年二月開放一般民眾入住,希望未來能將照顧榮民的精神擴散到全體國人,成為民眾高齡醫療與長照的依靠。

隨著全球經濟發展、醫療及科技文明進步、社會福利服務改善等因素,人類壽命逐漸延長,百歲人瑞逐年增加;輔導會分析發現,榮民人瑞占全國人瑞人口比例高達近五分之一,榮民長輩們如何能健康「呷百二」?輔導會為您解開長壽密碼。

根據衛生福利部統計,截至今年(一〇六)年八月底止,全國百歲以上人瑞共有三〇六三人,輔導會進一步分析,百歲以上榮民人瑞共有五八一位,其中男性五七六人,女性五五人,占全國百歲以上人瑞人口比例達一九%。另從民國八十五年一〇五年間,六十五至八十四歲榮民平均存活年數為一〇・〇四年,一百二一的百歲人瑞。

一般男性國人九・四四年,榮民高估全體國人ADLs(日常生活活動量表)分數為八八・三九分,對照現行入住榮家ADLs平均分數七四・五分,顯示入住榮家者有「高齡且自我照顧能力較為缺乏」的趨勢。再者,從榮家住民年齡結構分析可以發現,榮家內住八十五至八十九歲以上榮民占三七・九%,九十至九十四歲以上榮民占二六・六%,且八十五歲長者已過半數,顯示入住榮家的長輩年齡偏高。

在入住榮家榮民年齡偏高情形下,目前居住於榮家的榮民人瑞仍逾百人,顯示榮家花費更多心力照顧入住的長輩,給予更多關懷與支持,提供更多貼心適切的服務,已有效提升高齡長輩入住榮家後的居住品質,延長榮家住民的年齡。

輔導會分析,榮家有效延長住民年齡的關鍵,在於食、醫、住、行、育、樂各面向均連結及善用各界資源,提供個別性及多元化的服務,同時提供「規律的生活」、「優雅的環境」、「均衡的飲食」、「適量的運動」、「樂觀的心態」及「團隊的交流激勵」等六大優勢,是長輩們活得更久又健康的主要因素。

榮家六大服務模式：
一、食：提供團伙及營養諮詢,尊重長輩意見做為伙食改善的參據。
二、醫：編制醫師、護理師等專業人員,提供日常巡診服務。
三、住：整修老舊房舍,美化環境,並更新設施設備。
四、行：依法規設置無障礙設施,另提供各類適當輔具。
五、育：依長輩興趣及需求設計多元化樂齡學習課程,並鼓勵具專長者擔任講師。
六、樂：參考長輩需求及喜好,提供多樣化的休閒管道。

榮家六大優勢：
一、規律的生活：榮民規律的生活習慣,造就健康的身體。
二、優雅的環境：榮家占地寬廣,環境優美,注重無障礙空間及安全設備。
三、均衡的飲食：提供足夠的蔬果攝取,有助預防認知功能下降。
四、適量的運動：良好運動習慣,增加高齡者體適能與健康。
五、樂觀的心態：健康正向的人格特質,可減少因衰老造成的功能退化。

六、團隊的交流激勵：資深榮民長輩們共同經歷烽火歲月,相同的成長環境與特殊的人生經歷,讓彼此更能互相陪伴、激勵。輔導會表示,目前全國逾三十位人瑞中,有一〇九位住在榮家,可見榮家是相當好的服務照顧機構,榮家已於今年二月開放一般民眾入住,希望未來能將照顧榮民的精神擴散到全體國人,成為民眾高齡醫療與長照的依靠。

楓情萬種迎秋色

文/林均 圖/各農場



▲福壽山農場楓紅漫天,吸引遊客駐足拍照。

武陵農場今(一〇六)年九月榮獲YAHOO奇摩「二〇一七全臺網友最愛熱搜十大賞楓勝地」第一名,楓葉預計十一月中旬開始變色,直到十二月中旬都是賞楓期,這時候的武陵農場,場區及山林間都點綴著紅、黃、橙色葉片,景色美不勝收。

武陵農場也是露營的好去處,白天賞楓,晚上露營,是許多遊客的行程。除了賞楓,現在住宿福壽山農場本場區,還能報名採摘果活動(不含住宿露營區),溫馨木屋、景觀木屋、貨棧屋,兩個星期前預約還能品嚐到別具特色的水果風味餐;伴手禮則首推廣受好評的福壽山長春茶及水果脆片,有吃有玩又有美景可以賞,絕對讓你虛此行。(最新風景實況,請至福壽山農場臉書粉絲專頁查詢)

武陵農場

除了賞楓,現在住宿福壽山農場本場區,還能報名採摘果活動(不含住宿露營區),溫馨木屋、景觀木屋、貨棧屋,兩個星期前預約還能品嚐到別具特色的水果風味餐;伴手禮則首推廣受好評的福壽山長春茶及水果脆片,有吃有玩又有美景可以賞,絕對讓你虛此行。(最新風景實況,請至福壽山農場臉書粉絲專頁查詢)

樓蘭+明池+神木園

宜蘭秋天最寫意的景致,莫過於樓蘭的楓葉、明池的落羽松及神木園的掌葉槭,隨著天氣轉涼,葉片逐漸由綠轉黃,由黃翻紅,原是青山綠水的樓蘭、明池及神木園,一到秋天宛如打翻的水彩盤,紅、橙、黃、綠交錯,景色如夢似幻。

大地由熱情洋溢的夏天進入蕭瑟的秋日,秋風徐徐,是賞楓的好時機。輔導會所屬福壽山農場、武陵農場、棲蘭森林遊樂區都是熱門的賞楓去處,鄰近的明池森林遊樂區也有由綠轉黃的落羽松可以欣賞;今年受氣候影響,楓葉、落羽松等植物的變色期較晚,民眾有更多時間可以規劃旅遊路線,盡情享受秋天的繽紛。



▲藍天白雲配上武陵農場嬌媚的楓紅,景致迷人。



▲明池落羽松每逢秋冬變色,美景天成。