

# 榮家幸福大家庭 榮民快樂長壽密碼

## 解開榮民人瑞長壽密碼(下)

記者林均/專題報導

根據衛生福利部調查，我國人瑞的主要照顧者有六成是親人，顯示「家庭」能發揮相當大的支持作用；輔導會所屬十六所榮家，是「醫養合一」且最貼近服務照顧榮民的安養機構，不僅在食、醫、住、行、娛樂、健康等方面，都提供無微不至的關懷與照顧，而且依照長輩們的需求各具特色，讓長輩們如同身處幸福美滿的大家庭，快樂延緩老化。

各地榮家設置安養、護理及失智照顧等床位，提供專業照顧，加上各地區鄰近的榮總、榮院做為強大醫療後盾，建立「醫養合一」照顧模式；榮家也不斷改善軟、硬體設施，並於今年全部通過衛福部「高齡友善健康照護機構」認證，同時積極連結各項社會資源，提供個別性及多元化服務，促進健康老化。

本刊特別企劃報導板橋、岡山及馬蘭三所榮家的照顧成果，帶您一窺榮家住民長壽的祕密。

### 板橋榮家 失智專區/健康長壽

板橋榮家區區新建工程去年完工，更加完備了「醫養合一」模式，家區內設立保健中心，並透過榮民醫療體系三級醫療照顧網，與臺北榮總高齡醫學中心、桃園分院規劃多元化醫療服務，提供醫療支援、復健、轉介等中期照顧服務，讓長輩在榮家生活無後顧之憂。

同時，因應失智症人數增加，設立失智照顧專區祥和堂，規劃懷舊軍營房、開心農場、健康走廊、職能治療室、懷舊布置及探索牆等設



▲板橋榮家設置火車站懷舊場景，協助失智長輩喚回過往記憶。(圖/板橋榮家)

施。為減緩失智長輩認知功能退化，板橋榮家將廊道打造成板橋火車站，有售票區及月臺等候區，還有獨立空間改裝成車廂，由照顧員裝扮成站務員，帶伯伯在「板橋車站」買車票、等火車、搭火車，站內廣播有國語、上海話等，伯伯彷彿回到年輕時代搭火車的場景，感覺更親切，也慢慢喚回過去的記憶。

### 岡山榮家 綜合型/貼心照顧

每天早上八點，耳邊就傳來「國旗歌」的樂聲，接著是播音人員甜美的聲音，透過廣播器傳來早安問候，並播報每日氣象，提供即時健康養生資訊，同時叮嚀預防跌倒與生病，讓長輩們早上一起床，就感受到榮家的關心。這是岡山榮家每天可見的溫馨場景，如同大家庭一般的安

養、安心環境，讓岡山榮家住民平

均年齡達八十四歲，百歲人瑞就有六人。

岡山榮家區區廣植樹木，定期除草防蟲，並貼心規定家區內速限二十公里，讓長輩們行走更安全；各室隊每周固定辦理團康、休閒、趣味競賽及宗教等活動，促進體能、認知功能、情緒與心靈抒壓；同時積極結合社會資源，辦理敬老關懷等各項活動，落實「要活就要動」的長壽祕訣。

三餐營養也是長壽的關鍵，岡山榮家的中央廚房由營養師檢測及標註熱量，提供符合長輩口味及營養需求的飲食，讓長輩吃得下、吃得營養。

### 馬蘭榮家 醫養三合一/走動式服務

由馬蘭榮家、臺北榮總臺東分院、臺東縣榮服處及馬蘭榮家附設慎修

程，鼓勵長輩擔任志工，強化長輩自我肯定，協助長輩健康管理、預防失能。

## 好還要更好！榮家未來展望與精進方向

隨著人類壽命延長及少子化時代來臨，老人的服務照顧漸趨重要，榮家未來除了持續提供長輩們食、醫、住、行、育、樂等一般性照顧服務，更依長輩特質及需求，營造更優質完善的願養生

活及環境，並朝以下六個方向持續努力精進。

一、強化支持網絡  
1. 人際互動：舉辦各項活動，促進長輩與同儕建立良好人際互動。

2. 家庭維繫：落實有眷住民親屬聯繫工作，強化家庭支持功能及情感維繫。

3. 社區連結：鼓勵長輩參與社區照顧關懷據點、文康及宗教、音樂律動等團體活動，並引進社區志工、大專生資源等，促進代

間交流。

二、接軌現代科技  
1. 科技輔具：協助長輩運用微電腦語音溝通板、影像電話機等科技輔具，增進人際互動，並減少無助及孤立感。

2. 智慧通訊：運用「E-通」通訊軟體，建立與家屬聯繫管道，並鼓勵長輩透過網路獲得新知、消費購物及聯繫親友等。

三、拓展社區資源  
各榮家結合地區區齡學習中心開辦書法、陶藝等各類樂齡課程，提供長輩們學習平台，並主動結合社區醫院、機構、社福單位、學校、志工團體等各類資源，營造更完善的照顧服務網絡。

四、強化關懷據點  
藉由關懷據點提供健康促進課

程，鼓勵長輩擔任志工，強化長輩自我肯定，協助長輩健康管理、預防失能。

五、推廣預防醫學  
社區預防及延緩失能模式經實證確具成效，榮家已培訓九十名種子教師推廣宣講；另藉由實施周全性老年醫學評估(CGA)，延長長輩壽命及增進身體功能，並依個別照顧需求，即時轉介各級醫院提供醫療服務，確保照顧工作無縫接軌。

六、提升服務品質  
榮家服務人員秉持服務業的精神及態度，以住民角度思考，提供貼心、有感服務，使住民感受機構的熱情及用心，透過住民間口耳相傳，吸引更多人人住。

會，電話：〇八〇〇六六六五九。

## 強化膝蓋關節 你可以這樣做

文/臺中榮總埔里分院物理治療師 吳心怡



根據醫學統計，六十歲以上男性中，有六〇%到七〇%的人患有膝蓋退化性關節炎；女性又比男性多，每六位六十歲以上的女性當中，就有五人會受到膝蓋退化性關節炎這項病症的困擾。另美國研究發現，血糖、血脂、脂肪太高，會改變軟骨構造，使軟骨承載力變差；另一項研究也顯示，有高血壓、高血脂、高脂肪等三高毛病的人，合併胰島素抗性太高，以後發生關節炎的比例，是沒有三高族群的兩倍。

三高疾病又特別好發於肥胖的老年人，有研究發現，高脂肪食物會影響關節軟骨的正常運作，特別是有新陳代謝症候群疾病的人，更是高危險群。

由此可見，老化及三高是引發退化性關節炎的重要因素，如何有效預防罹患三高及控制體重，讓老年人減低罹患三高疾病及膝關節炎

的風險，需從改變老年人不正確的生活習慣做起，並進而提升老年人的健康及生活品質。

體重過重也是重要因素之一。醫學研究發現，體重過重者得到退化性關節炎的機會，是正常體重的一、七倍；國外研究指出，每增加一公斤體重，膝蓋就得承受四公斤的重量，每增加五公斤體重，就會使膝關節增加十四公斤的壓力。相較於體重正常患者，肥胖者罹患半月板撕裂

機率增加近四倍，軟骨磨損增加近兩倍。

預防及治療膝關節炎的核心，主要是：控制體重、長期柔和的體育鍛鍊及肌肉力量鍛鍊。其中控制體重應是最為關鍵的，但膝蓋關節炎患者若過度運動，可能會加重症狀，因此要強調運動、飲食、行為(生活習慣)情緒相統的方式，來達到身心協和及控制體重的目標。

既不損害關節又能消耗熱量的運動不多，游泳是其中一種，但不是所有人都

會，電話：〇八〇〇六六六五九。

會，電話：〇八〇〇六六六五九。

會，電話：〇八〇〇六六六五九。

1. 直腿抬高運動：二十個/次，三次/組，每天二組(圖一)。
2. 側向抬腿運動：二十個/次，三次/組，每天二組(圖二)。
3. 靠牆半蹲運動：靠牆緩慢下蹲至四十五度，停留十秒/個，十個/次，三次/組，每天二組(圖三)。
4. 弓步運動：跨步至前腳屈膝九十度，後腳屈膝九十度，停留十秒/個，十個/次，二次/組，每天一組(圖四)。
5. 內收夾枕頭運動：夾緊枕頭停留五秒/個，二十個/次，三次/組，每天二組(圖五、六)。



## 國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第405次中獎號碼單

開獎日期：中華民國106年11月24日(自105年12月01日至106年11月21日止售出之儲券均適用)  
領獎期限：中獎獎金得自開獎後次日1日至到期後6個月內止，逾期未領者，中獎獎金不再發給。

頭獎(獎別1)	第10505組 91587				
貳獎(獎別2)	第10510組	第10530組	第10552組	第10562組	第10564組
參獎(獎別3)	46559				
肆獎(獎別4)	22597	65214			
伍獎(獎別5)	08459	14961	21414	26526	55094
附獎(獎別9)	55525	69855	78848	86183	99783
	533		543		

1. 「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同仁選用，詳情請至國防部主計局軍網首頁查詢。  
2. 自105年9月1日起，軍人儲蓄獎券改以記名方式發行。

服務  
歡迎符合  
申請入住

榮家  
板橋區  
段32號  
22755157

榮家  
三峽區  
127號  
26731201

榮家  
八德區  
1217號  
3681140

榮家  
八德區  
1100號  
3651285

榮家  
板橋區  
41號  
5213292

榮家  
桃源區  
段301號  
7222187

榮家  
田中鎮  
段421號  
8747647

榮家  
斗六市  
160號  
5324100

榮家  
白河區  
草63號  
6852164

榮家  
七股區  
147號  
7880664

榮家  
明路190號  
2690418

榮家  
楠梓區  
631號  
3652828

榮家  
燕巢區  
1號  
6161214

榮家  
內埔鄉  
100號  
7701621

榮家  
前路29號  
8223111

榮家  
更生路  
0號  
9222417

「福田」  
榮民榮譽  
贈專戶  
團法人榮  
基金會  
行：  
庫銀行  
南路分行  
次帳號：  
626-734  
局：  
劃撥帳號  
2111