



放鬆脊椎小妙招 改善肩頸痠痛



【本刊訊】高雄榮家與楠梓樂齡學習中心合作樂齡保健課程，日前由葉金福復健師分享「放鬆脊椎小妙招」，教導長輩坐著伸展幾個動作，就能達到放鬆脊椎，改善肩頸痠痛。葉復健師指出，智慧型手機便利了人們生活，但用錯誤的姿勢滑手機也影響體態，造成痠痛。現代人的錯誤姿勢排名第一的是駝背、第二的是半躺半臥、排名第三的是左倚右靠。

彎腰駝背加翹二郎腿的坐姿，會造成頸部肌肉緊繃甚至導致肩頸僵硬，長期駝背可能造成骨刺、五十肩、頸肩筋膜炎。自以為舒適的半躺半坐姿勢，可能造成脊椎第四節及第五節長期壓迫，導致椎間盤突出或骨刺。左倚右靠的壞姿勢會造成身體左右歪斜；如習慣站三七步者，無論站著、坐著，都是歪斜的姿勢，使身體左右失衡，造成脊椎側彎。這些錯誤姿勢都是造成肩頸痠痛、下背疼痛的元兇。

葉復健師用幾招脊椎保健小妙招，如拉伸頸部、滾背運動、新月式、嬰兒臥等伸展動作，教長輩放鬆頸椎及腰椎，長輩們做完三十分鐘有氣運動後，都開心表示自己已努力完成。七十二歲的許大哥及六十二歲王大哥，兩位住民雖然因中風而行動不便，但也認真地做完三十分鐘有氣運動。

高雄榮家表示，要活就要動，榮家鼓勵長輩多運動，開辦許多健康促進活動，如太極拳、肌力訓練、延緩失能活動、戶外活動等多元活動，鼓勵榮家長輩要適度運動，強化肌力，以迎向健康。



葉復健師向長輩示範各種伸展動作，放鬆頸椎及腰椎。(圖/高雄榮家)

樂活養生術 輕鬆守護脊椎、雙足、 飲食與口腔健康



護理師仔細講解口腔衛生各種問題，長輩聽得好認真。(圖/桃園榮家)



護理師仔細講解口腔衛生各種問題，長輩聽得好認真。(圖/桃園榮家)

增加體重，影響心血管健康。長者常見的足部問題，包括皮膚與趾甲問題兩大類。皮膚問題如厚繭、雞眼、腳癬、足跟龜裂。厚繭是由於穿著不適當鞋子、腳底壓力不均、行走姿勢錯誤造成。皮膚因為反覆摩擦和壓力，導致角質層增厚，而形成硬結。若厚繭未處理、磨擦和壓力未改善，就會向下變厚變硬，形成中趾間、防止足癬發生。建議每日檢查雙腳，確認足底是否有雞眼、厚繭、水泡或皮膚變色。若是長輩視力不佳，可利用輔助工具或請家人協助檢查。

鞋具部分，請選擇穿著包趾、植頭較大、方便行走的鞋子，避免間看起來呈透明且黃白色突起的硬顆粒，即為俗稱的「雞眼」。常見的趾甲問題則是趾甲內生及甲癬，趾甲內生俗稱「凍甲」，是由於不適當修剪、穿不合適的鞋子，造成趾甲邊緣向內生長，刺入周圍皮膚所致。甲癬就是俗稱的「灰指甲」，由黴菌感染引起，造成指甲變色、變形、增厚、脫屑、粗糙易碎、指甲分離現象。日常應做好足部清潔，以溫和的肥皂清洗，柔軟毛巾擦拭每個趾間，防止足癬發生。建議每日檢查雙腳，確認足底是否有雞眼、厚繭、水泡或皮膚變色。若是長輩視力不佳，可利用輔助工具或請家人協助檢查。

鞋具部分，請選擇穿著包趾、植頭較大、方便行走的鞋子，避免間看起來呈透明且黃白色突起的硬顆粒，即為俗稱的「雞眼」。常見的趾甲問題則是趾甲內生及甲癬，趾甲內生俗稱「凍甲」，是由於不適當修剪、穿不合適的鞋子，造成趾甲邊緣向內生長，刺入周圍皮膚所致。甲癬就是俗稱的「灰指甲」，由黴菌感染引起，造成指甲變色、變形、增厚、脫屑、粗糙易碎、指甲分離現象。日常應做好足部清潔，以溫和的肥皂清洗，柔軟毛巾擦拭每個趾間，防止足癬發生。建議每日檢查雙腳，確認足底是否有雞眼、厚繭、水泡或皮膚變色。若是長輩視力不佳，可利用輔助工具或請家人協助檢查。

保養雙足 健康樂活

【本刊訊】岡山榮家保健組日前辦理擴大衛教宣講，講授的主題是「足部保養」，護理師提醒長輩們，足部支撐身體的重量，是僅次於心臟、第二辛苦的身體部位，保養好雙腳，就可延緩老化，四處趴趴走，上街購物、拜訪好朋友、吃遍美食。當足部受到傷害時，可能會引起膝蓋痛、腰痛、肩膀痠痛，降低活動量。

增加體重，影響心血管健康。長者常見的足部問題，包括皮膚與趾甲問題兩大類。皮膚問題如厚繭、雞眼、腳癬、足跟龜裂。厚繭是由於穿著不適當鞋子、腳底壓力不均、行走姿勢錯誤造成。皮膚因為反覆摩擦和壓力，導致角質層增厚，而形成硬結。若厚繭未處理、磨擦和壓力未改善，就會向下變厚變硬，形成中趾間、防止足癬發生。建議每日檢查雙腳，確認足底是否有雞眼、厚繭、水泡或皮膚變色。若是長輩視力不佳，可利用輔助工具或請家人協助檢查。

鞋具部分，請選擇穿著包趾、植頭較大、方便行走的鞋子，避免間看起來呈透明且黃白色突起的硬顆粒，即為俗稱的「雞眼」。常見的趾甲問題則是趾甲內生及甲癬，趾甲內生俗稱「凍甲」，是由於不適當修剪、穿不合適的鞋子，造成趾甲邊緣向內生長，刺入周圍皮膚所致。甲癬就是俗稱的「灰指甲」，由黴菌感染引起，造成指甲變色、變形、增厚、脫屑、粗糙易碎、指甲分離現象。日常應做好足部清潔，以溫和的肥皂清洗，柔軟毛巾擦拭每個趾間，防止足癬發生。建議每日檢查雙腳，確認足底是否有雞眼、厚繭、水泡或皮膚變色。若是長輩視力不佳，可利用輔助工具或請家人協助檢查。



間看起來呈透明且黃白色突起的硬顆粒，即為俗稱的「雞眼」。常見的趾甲問題則是趾甲內生及甲癬，趾甲內生俗稱「凍甲」，是由於不適當修剪、穿不合適的鞋子，造成趾甲邊緣向內生長，刺入周圍皮膚所致。甲癬就是俗稱的「灰指甲」，由黴菌感染引起，造成指甲變色、變形、增厚、脫屑、粗糙易碎、指甲分離現象。日常應做好足部清潔，以溫和的肥皂清洗，柔軟毛巾擦拭每個趾間，防止足癬發生。建議每日檢查雙腳，確認足底是否有雞眼、厚繭、水泡或皮膚變色。若是長輩視力不佳，可利用輔助工具或請家人協助檢查。

鞋具部分，請選擇穿著包趾、植頭較大、方便行走的鞋子，避免間看起來呈透明且黃白色突起的硬顆粒，即為俗稱的「雞眼」。常見的趾甲問題則是趾甲內生及甲癬，趾甲內生俗稱「凍甲」，是由於不適當修剪、穿不合適的鞋子，造成趾甲邊緣向內生長，刺入周圍皮膚所致。甲癬就是俗稱的「灰指甲」，由黴菌感染引起，造成指甲變色、變形、增厚、脫屑、粗糙易碎、指甲分離現象。日常應做好足部清潔，以溫和的肥皂清洗，柔軟毛巾擦拭每個趾間，防止足癬發生。建議每日檢查雙腳，確認足底是否有雞眼、厚繭、水泡或皮膚變色。若是長輩視力不佳，可利用輔助工具或請家人協助檢查。

卜爺爺養生料理湯 提供滿滿能量

【本刊訊】人瑞卜長友爺爺日前歡度百歲壽辰，花蓮縣榮服處處長蕭振嘉偕同仁及榮欣志工、替代役男等前往府上祝壽，讚嘆卜爺爺身體比六十歲的人還健康。卜爺爺表示，他的養生之道就是均衡飲食、忌甜食、多活動，並提醒後輩：「現在不養生，將來看醫生。」想要健康的老年，關鍵操之在己。

卜爺爺在飲食方面有自己獨特的見解，均選擇當季新鮮的蔬菜來煲湯，包括高麗菜、洋蔥、番茄、胡蘿蔔、鮮香菇、木耳等基本食材，偶爾搭配魚肉、排骨、山藥、蓮藕、雞腿肉，低油少鹽，餐餐來一碗儲存能量的養生料理湯，對身體十分有益。

爺爺堅持避免過度油膩和糖。



卜爺爺的養生日常，鼓勵所有人珍惜當下，養成健康的生生活方式，讓每一天都充滿意義。(圖/花蓮縣榮服處)

潔牙有道 健康微笑

【本刊訊】口腔健康影響飲食與生活品質，醫學研究顯示，若口腔衛生不佳，因細菌滋生而增加吸入性肺炎的風險，是長者常見且危險的感染性疾，長者因牙周病、口乾症或吞嚥功能退化，容易使食物殘渣與細菌進入肺部，導致感染，故應重視口腔清潔，以降低感染風險。

在長輩自我照顧生活中，口腔健康扮演著舉足輕重的角色。為了提升長輩對口腔清潔的重視，桃園榮家保健組護理師吳育楨，為長者講解正確刷牙及如何使用假牙清潔錠、黏著劑的重要性。

正確刷牙需善用「貝氏刷牙法」，先刷上排再刷下排，刷毛朝向牙齦四十五度角，從外側(頰側)開始，兩顆兩顆來回刷十下，換刷內側(舌側)四十五度角，刷前牙內側時，牙刷打直刷，最後刷咬合面(牙齒咀嚼面)要三面兼顧。時間上須遵守三三三守則：每天至少刷牙三次，餐後三分鐘內要刷牙，每次刷牙三分鐘以上。

活動中，與長輩們分享使用假牙清潔錠的問題，也趁機教導如何使用假牙清潔錠：將一顆假牙清潔錠放入攝氏四十度左右的溫水中(避免用熱水)，水量需蓋過假牙。浸泡五分鐘後，用軟毛刷沾取溶液，刷洗假牙。最後用清水徹底沖洗假牙即可佩戴。透過互動交流提升長輩良好的習慣認知，可避免因口腔衛生不佳導致發生肺炎、心血管疾病等健康問題。