



超慢跑陪長輩走得更遠

【本刊訊】近日在高雄榮家總團的專業老師指導下，高雄榮家推動「超慢跑健康促進計畫」，這項計畫不只是運動課程，更可協助長輩維持肌力、預防肌少症，分享失智預防與腦部保健觀念，提醒高血壓控制與防跌安全，並陪伴大家學習照顧情緒、保持好心情。

根據衛生福利部國民健康署資訊，超慢跑是用非常慢的速度跑步，大大降低對膝蓋的磨損，只需要在一個小空間裡就可以，一開始可以先用較慢的速度原地做跑走練習，再循序漸進增加時間。榮家住民陳伯伯原本手臂無力、說話吃力，從原本行動自如，到需要他人攙扶，身體的變化來得又急又重，但陳伯伯沒有向命運低頭，他選擇重新站起來，一步一步找回自己的節奏，四十分鐘的超慢跑，看似緩慢，卻蘊藏著堅持與希望，汗水滑落的同時，是信心慢慢回來的證明。

「現在走路越來越穩，每天在家區走兩圈都不會喘，也不用拿助行器了。」說這句話時，陳伯伯眼神閃著光，那不是單純的體力進步，而是重新掌握生活的喜悅。為了讓自己更獨立，他開始練習分裝藥盒、拿刀切菜，手指微微顫抖時，他沒有放棄；動作不夠俐落時，他一次次重來，因為他知道，能自己完成生活的小事，就是尊嚴，也是自由。

高雄榮家不只照顧住民健康，更陪伴心靈成長。每周三次的體適能活動、每隔一段時間活動及家區裡多元、歡樂又有趣的社團活動，都讓長輩在互相鼓勵中成為彼此的依靠；這裡，不只是居住的地方，更像一個大家庭。榮家主任郭豫臨表示：「長輩保持健康是我們的成就，長輩生活幸福是我們的快樂。」陳伯伯的改變，正是最動人的答案。



榮家長輩在專業老師指導下，進行超慢跑活動，維持肌力。
(圖/高雄榮家)

動起來、勤用腦、活得好 長輩健康全攻略

春暖花開時節，長輩應多多活動，可以是慢節奏的超慢跑，也可以跟著音樂律動輕鬆搖擺，還能夠藉著輔具讓生活更自如，不但可維持肌力，保持健康，也可讓心情愉悅，延緩老化。運動的同時，更別疏忽了呼吸道的保護和身體的保暖，才能開心享受春天囉！

透過訓練找回生活自主權

【本刊訊】長者在老化過程中，不僅會面臨身體功能逐漸退化，也可能失去生活自理能力，增加對他人的依賴。臺北榮總桃園分院表示，透過職能治療專業介入，可協助年長者重建「日常生活活動」的能力，降低依賴，並重拾生活自主權。

臺北榮總桃園分院職能治療師劉易昀表示，職能治療師會先透過會談和標準化評估，了解年長者的生活自理能力與需求，再與長者共同討論，設定對他重要且具意義的活動目標，進而提供四大面向的個別化訓練和建議。

首先是「日常生活功能訓練」。治療師會模擬實際生活環境，拆解及結構化步驟後，讓長者透過反覆練習，強化能力，必要時搭配輔具使用。以扣鈕扣與拉拉鍊為例，會先使用訓練板練習，再實際於衣服上練習。在工具性日常生活方面，則透過情境式訓練，教導執行策略或問題解決方法，以實際應用於生活，例如購物訓練(列清單、付款)、社區移動訓練(搭車)等。

第二是「改變活動執行方式

或教導執行策略」。包括改變執行姿勢或方式(如坐浴洗澡；床上坐起方式調整為先側臥、雙腳垂下床緣、雙手撐起身體)、簡化活動或將步驟拆解，避免過度勞累、事先協助完成前置作業(如將藥品分裝到藥盒，讓長輩可直接服用)等。

第三為「居家環境改造」，建議維持家中環境整潔，避免於地面堆積雜物，以防止移動過程中跌倒；針對不方便上下樓梯的年長者，調整居住樓層。

第四則是「輔具應用」，例如進食時使用握把加粗的餐具，提升穩定度又省力；洗澡時善用長柄刷或洗澡椅；行走時使用行動輔具(助行器、單拐、四腳拐等)，以確保室內外行走安全。

劉易昀職能治療師強調，老化雖可能導致日常生活功能逐漸下降，但透過職能治療，長者仍可將所學技巧運用於實際生活，完成有意義的日常生活活動。



在「輔具應用」方面，進食時使用握把加粗的餐具，可提升穩定度又省力。
(圖/北榮桃園分院)



透過節奏感強與音樂律動，長輩在愉快氛圍中活動筋骨、活化腦力。
(圖/白河榮家)

杯子打擊樂 活化長者身心

【本刊訊】為促進榮家住民身心健康並提升生活品質，白河榮家近日辦理非藥物活動「杯子打擊樂—音樂律動體驗」，透過簡單易學的節奏打擊與音樂律動，帶領長輩在輕鬆愉快的氛圍中活動筋骨、活化腦力，現場氣氛熱烈，長輩們笑聲不斷。

活動中，工作人員運用日常生活常見的杯子作為樂器，搭配簡單易學的節奏打擊與音樂律動，帶領長輩在輕鬆愉快的氛圍中活動筋骨、活化腦力，現場氣氛熱烈，長輩們笑聲不斷。

榮家保健組游組長表示，杯子打擊樂屬於一種結合音樂、節奏與動作之非藥物介入活動，透過團體參與，可促進長者手部活動與腦部反應，同時增進社交互動，激發放鬆。

白河榮家主任姚辰惠指出，未來將持續規劃多元化的非藥物活動，透過音樂律動與團體互動，營造健康、活力且溫馨的生活環境，讓住民長輩在榮家安心生活、樂齡安養。



健康講座 強化長者防護力

【本刊訊】彰化榮家日前辦理「長輩呼吸照護與換季保暖全攻略」健康衛教講座，由榮家感控護理師黃建衡擔任講師，透過淺顯易懂的解說與實務示範，協助長輩建立正確的呼吸照護與保暖觀念，現場互動熱烈，住民反應良好。

感控師黃建衡說明，本次課程以「呼吸順暢，身體勇健」為主軸，提醒長輩若出現全身痠痛、倦怠無力、食慾不振等健康警訊，應主動告知照護人員並測量體溫。若有咳嗽或痰多情形，建議多補充溫開水以利痰液稀釋排出。他特別強調流行性感冒與新冠病毒仍不可輕忽，長輩如出現精神狀況改變或不易喚醒等情形，應即時監測生命徵象並儘速送醫處置。

此外，黃建衡也宣導接種疫苗的重要性，流感疫苗需每年十月施打，以預防併發症，新冠疫苗須配合最新疫苗株接種，以維持防護力，而

課程另一重點為「呼吸道健康運動」指導，由榮家保健組長陳宛汝親自示範「強肺運動」，帶領長輩進行噘嘴呼吸、擴胸伸展及原地踏步等簡易動作。陳組長表示，透過正確呼吸訓練與適度運動，有助於提升肺活量與身體抵抗力，促進血液循環，並維持良好體態。

彰化榮家主任蘇再勝表示，榮家未來將持續推動多元健康促進活動，透過專業衛教與實務操作，提升住民自我照護能力，營造安全、健康、溫暖的生活環境，讓長輩能夠安心樂活、健康老化。

對於延緩失能與活化身心具有正向助益。許多長輩在活動中展現高度興趣，有的邊敲杯邊跟著音樂哼唱，沉浸在愉快的音樂律動之中。

活動結束後，長輩們紛紛表示這樣的活動既新鮮又有趣，不僅能動手動腦，也讓心情變得更加愉快。