



彩虹

台南市長
賴清德

雙月刊
Rainbow Newsletter



ADRC at NCKU Hospital, Tainan, Taiwan

成大醫院失智症中心出版 隔月 16 日出版

發行人 / 白明奇 | 美編印刷 / 吾知設計 | 編輯委員 / 白明奇、洪煒斌、吳孟儒、王靜枝、楊政峯、張文芸、張玲慧、范聖育、黃湘雯

物理治療師與失智症患者

文 / 成大醫院
蔡孟儒物理治療師

專文

前言

在全球人口老化的社會裡，失智症患者的人數越來越多 - 根據國際失智症協會 (ADI) 的報告，每 3 秒就有一人罹患失智症，而根據台灣衛生福利部的資料顯示，台灣 65 歲以上的老人中有大約百分之 7 的人患有失智症，換句話說，每 13 人中有一人即是失智症患者，而 80 歲以上的老年人則是每五位即有 1 位為失智症患者。2017 年世界衛生組織提出，失智症是一種退化性的疾病，可能會影響患者的記憶、思考能力、行為以及從事日常生活功能的能力，有輕度、中度及重度之分，每位患者退化即喪失的能力不同，疾病進展速度也因人而異，因此很難去類推，但依據縱貫性研究 (longitudinal research) 的結果顯示，失智症患者的大腦其實早在出現失智相關症狀前就會開始產生病變，因此若要預防失智症越早開始越好，但對於已經開始有失智症初期症狀的患者來說，運動介入也能有所幫助嗎？

運動對於延緩失智症真的有效嗎？

大部分的失智症患者的被家屬發現症狀帶來就醫後，除了透過藥物，可能還會接受像是懷舊治療、音樂治療或認知訓練等非藥物的療法，比較少會想到其實簡單的肌力訓練或有氧運動也能幫助延緩失智症患者的病程。在 2017 年台灣有研究指出，社區中輕度失智症老人，在經過物理治療師設計為期 12 週的團康競技運動後，在上肢肌肉力量、身體柔軟度、平衡能力及日常生活功能等，都有顯著的進步；另外在 2021 年台灣也有一篇前驅性研究 (pilot study) 去探討運動對於身體功能的成效，該篇研究納入 18 位 65 歲以上的社區失智症老人，將其分為兩組，一組接受一週一次的團體運動及四次的居家運動，另一組則接受一週一次的音樂治療，以作為對照組，而兩組老人皆接受為期 12 週的介入後，結果發現接受一週一次的團體運動及四次居家運動的老人們在平衡、下肢肌力、移位能力及心肺耐力方面都有顯著的進步。2018 年中國的文獻回顧期刊指出，運動介入能有效幫助延緩輕度失智症患者的認知退化速度，而 2023 年台灣的系統性文獻回顧顯示，運動介入可有效延緩失智症患者身體及認知功能的退化；綜觀以上台灣的相關研究，輕度認知障礙的失智症患者若經過適當的有氧及阻力訓練後，是可以增進身體功能，並能延緩病程進展的速度。



可以做什麼運動？

單純做運動或許對患者來說相對較乏味，不見得能吸引失智症患者參與，因此以物理治療師的角度而言，可以將一些簡單的有氧運動及阻力訓練加入一些患者失智前就喜歡從事的活動，例如，病患喜歡逛街買東西，家人可以在有空的時候帶著患者以走路的方式去住家附近的市場或賣場逛逛，並將事前列好的採買清單交給患者，請他們將清單上面的物品採購好，過程中，家屬可從旁提醒或協助，主要用意是要藉採買物品提高病人願意出去走路的動機，以達到持續有氧運動 30 分鐘的效果；又或者，個案平常有喜愛觀賞的電視節目，就請他們在廣告時間練習下肢肌力，採雙手抱胸的姿勢，屁股重複從椅子上站起來再坐下，來回 10 次，若一個節目有 4 個廣告時間，個案也將會有 40 個回合的坐站訓練；另外，還可以請失智症患者在家從事簡單的家務，如此不僅可以有輕度的勞動，還可以延緩喪失生活自理能力的速度。

結語

肌肉力量下降、平衡感不好不是失智症初期就

會出現的症狀，所以大部分的人都不會想到可以透過運動來改善或延緩失智症，不過若您想要預防失智還是家中已有失智症長輩的人，建議您可以透過小巧思將簡單的運動融入生活中，也可以善用社會資源，幫失智長輩找尋社區據點，參與相關活動、尋求專業治療師做運動介入的諮詢，如此，失智病程退化越慢，照顧者的負擔也會減輕許多，便可製造雙贏的局面。

參考文獻

1. 台灣失智症協會 (2022)。台灣失智症人口推估。台灣失智症協會。Retrieved January 14 from <http://www.tada2002.org.tw/About/IsnDementia>
2. Schaie, K. Warner, The Role of Longitudinal Studies in the Early Detection of Dementia', Developmental Influences on Adult Intelligence: The Seattle longitudinal study, 1st edn (New York, 2005; online edn, Oxford Academic, 1 Sept.2007), <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195156737.003.0017>, accessed 28 Apr. 2023.
3. 楊榮真、許瑞祈、蔡曉婷、蔡逸蓁、陳怡君、朱育瑩、蔡孟儒、呂怡慧、羅靜斐、賴彥廷 (2017)。團體運動班介入於社區輕度認知障礙和輕度失智長者之成效。臨床醫學月刊，80(5)，662-666。
4. 許瑞祈、楊榮真、朱育瑩、陳怡君、蔡逸蓁、蔡曉婷、羅靜斐、賴彥廷 (2021)。探討於社區據點對失智老人進行運動介入其身體功能之成效：前趨研究。台灣復健醫學雜誌。49(1)。49-57。
5. Di Lorito C, Bosco A, Booth V, Goldberg S, Harwood RH, Van der Wardt V. Adherence to exercise interventions in older people with mild cognitive impairment and dementia: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med Rep.* 2020 Jun 1;19:101139. doi: 10.1016/j.pmedr.2020.101139. PMID: 32793408; PMCID: PMC7414005.

人物介紹

我是蔡孟儒物理治療師，於慈濟大學物理治療學系畢業後，進入新竹台大醫院任職，期間除了接受完整的物理治療四大專科訓練外，也有配合醫院去新竹各社區參與失智老人的身體評估與運動衛教課程，並參與失智症患者相關的研究計畫；之後，於成大物理治療所攻讀碩士學位，畢業後很順利的來成大醫院服務，於 2023 年年初開始病房業務，因此又有機會接觸失智症患者，希望自己能用物理治療專業衛教患者及其家屬，以期延緩病患失智症的病程。



長照失智者家屬的經驗分享

文／家屬 鄭小姐

自媽媽確診失智後，身體狀況總是時好時壞，讓做子女的我們時時忐忑不安，又遇 COVID-19 疫情升溫，讓我們原進行送媽媽至關懷據點活動的想法停止，且平時固定的外出散步活動也終止了，僅偶爾室內或門口走走，媽媽變得更不想動，能躺就不願坐，藉口也更多了。

由於媽媽出現一咳嗽就尿失禁，為解決媽媽尿失禁的困擾於 111 年 2 月起改穿紙尿褲。然而 111 年 6 或 7 月的某一天，媽媽上廁所突然就站不起來，連體重與媽媽相仿的我去協助攙扶仍無法撼動分毫，最後不得已，請小弟前來協助，並趕緊帶往附近診所，診斷為泌尿道感染，因反覆感染，吃了約一個月抗生素，而後發生口腔白色念珠菌問題，我才驚覺事態嚴重。

此時小妹才提醒我，媽媽泌尿道感染是否應該看婦產科，後經婦產科醫師建議，不要讓媽媽 24 小時都穿著紙尿褲，長時間不透氣才是泌尿道感染的主因，經改善後，就不再發生尿道感染及口腔白色念珠菌問題。

媽媽因尿道感染造成無力氣站立及行走，因而預約成大腦神經內科白醫師門診時，媽媽是坐輪椅進去，白醫師看了嚇一跳，經問原由，再排腦力測驗，發現原輕度失智，卻退化有中、重失智問題，因而於再次門診時，白醫師即強烈建議媽媽要趕緊復健，否則，媽媽可能就無法行走，也才引起我的警覺性，又經骨科林醫師說明，媽媽現走路無力需人攙扶，只需半年時間，以後將無法行走，且將可能因脊椎無法挺直而駝背，進而因頸椎問題造成無法抬頭，也將產生吞嚥困難，建議媽媽每天至少走路、曬太陽 15 分鐘。

感謝白醫師的及時提醒及建議，才沒有造成媽媽黃金救援期前半年的遺憾，媽媽現在已可以自己拿著四腳輔助器行走，吞嚥問題也進步很多（前些日子誤以為媽媽已好不容易將藥吞肚，結果發現事後連同咳痰把藥吐出來，造成其認知功能退化到無法做任何事，就基本三餐也無法自理，現在已進步到會幫忙折衣服了，也願意每天走路復健）。

以上分享，希望相同遭遇的病友及照護者，也能在長照上一同進步，並節省走冤枉路。



賀！成大醫院失智症團隊通過「SNQ 國家品質標章」認證！

照片故事



迷路即時報

- ☆ 歡迎利用下方「迷路即時報」填寫過去、任何、曾經的迷路狀況喔！
- ☆ 無論您是「本人」或「家屬」皆可填寫
- ☆ 表單連結：<https://forms.gle/aNZch8B5Ty2jZX4a6>

迷路

當您或您的家人有迷路狀況發生，歡迎加好友即時回報最新狀況喔！



- 1 掃描加好友
- 2 填寫表單



歡迎加入「迷路即時報 DOVE pass」Line 官方群組

本計畫名稱為「DOVE：老人安全行動的智慧照顧」。

● 研究目的：

本研究團隊將利用所開發的評估系統 (DOVE) 找出有迷路風險的老人，提供量身訂做的課程與服務降低走失風險，並用平台追蹤評估成效，早期診斷前驅期阿茲海默症。

● 納入 / 排除條件：

1. 凡曾經迷路或有迷路風險者皆可填寫。
2. 若為照顧者代填，照顧者需符合以下條件，
 - (1) 年滿 20 歲且能以國台語溝通者
 - (2) 為個案之親屬，如配偶、子女或兄弟姊妹
 - (3) 至少連續照顧個案 6 個月 (含) 以上者。

● 計畫內容：

1. 加入「迷路即時報 DOVE pass」Line 官方群組
2. 若曾經迷路或有迷路發生，請利用群組中的「迷路回報表單」回報迷路狀況，填寫過程預期發費約 5-10 分鐘。
3. 本研究團隊將依據所收集之迷路回報數據，提供團隊所開發之個別化教育訓練指引以期降低迷路風險。
4. 若您曾於成大醫院看診，我們將回溯您的病歷資料。
5. 本計畫將為期 4 年，過程中歡迎您隨時利用群組中的「迷路回報表單」回報迷路狀況。



致謝

本衛教刊物「彩虹」，感謝病友家屬及各界人士捐款，讓本刊物得以順利發行，請持續給予肯定與鼓勵。

捐款方式

步驟一 請至成大醫院失智症中心全球資訊網 (<http://www.ncku-adrc.org.tw>) / 捐款專區下載與填妥【指定用途捐款聲明單】。

步驟二 可依〔銀行轉帳〕或〔開立支票〕任一方式捐款，並註明指定捐款用途：熱蘭遮失智症病友後援會

(一)〔銀行轉帳〕：請選擇任一捐款匯入銀行

戶名：財團法人成杏醫學文教基金會 統編：06479649

銀行帳號	分行
合作金庫 (Taiwan Cooperative Bank) 帳號：1014-717-100284	成大分行 (Cheng Da Branch) (總行代號：006)
台灣銀行 (Bank of Taiwan) 帳號：253-004-003059	南都分行 (Nandu Branch) (銀行代號：004)
兆豐國際商業銀行 (Mega International Commercial Bank) 帳號：006-10-122530	府城分行 (Fucheng Branch) (總行代號：017)

(二)〔開立支票〕：支票抬頭：財團法人成杏醫學文教基金會

※ 財團法人成杏醫學文教基金會 英文全名：〔CHENG-HSING Medical Foundation〕

步驟三 請將【指定用途捐款聲明單】和【匯款證明或支票】資料以掛號郵寄。

地址：701 台南市勝利路一三八號 | 收件人：財團法人成杏醫學文教基金會 收

聯絡電話：06-2353535 分機 3579 | 傳真：06-2370263

