



彩虹

Rainbow Newsletter

台南市長
賴清德

雙月刊



ADRC at NCKU Hospital, Tainan, Taiwan

成大醫院失智症中心出版 隔月 16 日出刊

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

失智症與物理治療 - 簡單動好生活

文 / 成大醫院復健部
黎凱婷物理治療師

專
文

根據 2020 年發表的相關文獻提到在 2015 年全世界患有失智症人數約為 4700 多萬人，預估至 2030 年時可達 7500 多萬人。隨著失智症人口逐年遞增，面對其疾病的我們，如何提升患者及照顧者的生活品質一直是團隊所關注的重點之一。

Alzheimer's disease(AD) 是老年人中最常見的神經退化性疾病之一，其特徵是不可逆性和進行性功能、認知和行為喪失，且常伴隨其他併發症的發生，例如：肌少症 (Sarcopenia)。

肌少症提升跌倒的風險，然而跌倒所造成的骨折傷害也是最常見的。往往因曾經跌倒的經驗或是受傷產生的後遺症，都可能降低生活品質或是活動的意願，進而導致身體機能下降的惡性循環。

為避免這些傷害的產生，我們可以參考 2021 年在 Healthcare 文章提出針對 Alzheimer's disease 所設計的簡單床上運動的方法。對於 AD 患者的運動原則建議為簡單且易執行的運動設計。文中舉例：讓患者平躺在床上，配合髖彎曲 90 度及膝彎曲 90 度，在床尾掛上氣球做為目標，請患者對準氣球踢（參考圖 1）。可重覆此項活動，每回合可做 15-20 次，休息 1 至 2 分鐘，整體活動建議執行 20-30 分鐘。

除了上述舉例的運動以外，更推崇輕度失智症患者能參與社區活動（例如：公園散步），除了增



(圖 1)

進身體活動外還能促進人際互動，讓生活滿意度或自我成就感能更加的提升，也能有效地緩和或是維持認知行為的功能。

另外，也推薦加強下肢肌耐力的訓練及動態平衡的活動，能降低跌倒的風險，並同時減少肌肉量流失。例如：

動作一

站立姿勢下，雙腳墊腳尖，雙手可輕扶固定的支撐物。（目的：增加腳踝控制及小腿肌肉的訓練）

動作二

站立姿勢下，雙腳微蹲且膝蓋前端不超過腳尖位置，雙手可輕扶固定的支撐物。（目的：增加膝蓋控制及大腿肌肉的訓練）

動作三

站立姿勢下，雙手向上舉過頭，來回上下抬舉（可將 500 毫升的水瓶作為負重練習）。（目的：增加身體軀幹控制及站立動態平衡訓練，同時提升上肢肌耐力）

以上動作可重覆執行，每個動作一回合可做 15-20 次，動作之間可休息 1 至 2 分鐘，整體活動建議執行 20-30 分鐘。

輕中度的失智患者應鼓勵積極、主動參與生活事物，像是執行家事活動或日常活動都是很好的訓練，能減緩身體的活動度衰退，並維持或減緩認知功能的退化。

老話一句，活著就要動，活得精采更要能自主活動。

最後，誠摯祝願每一位失智症患者或家屬都能有更好的生活體驗及品質。

參考資料

1. [Healthcare \(Base\)](#). 2021 Jun; 9(6): 680.
A Simple Bedside Exercise Method to Enhance Lower Limb Muscle Strength in Moderate Alzheimer's Disease Patients with Sarcopenia
2. [J Am Med Dir Assoc](#). 2020 Oct;21(10):1415-1422.e6.
Physical Activity and Exercise in Mild Cognitive Impairment and Dementia: An Umbrella Review of Intervention and Observational Studies
3. [J Clin Neurol](#). 2023 May; 19(3): 251-259.
Relationships of Fall Risk With Frailty, Sarcopenia, and Balance Disturbances in Mild-to-Moderate Alzheimer's Disease

迴轉像小孩的爸爸

文／家屬 薛仿琪女士

專文

2012 年爸爸陸續出現記憶力衰退的狀況，甚至造成爸爸和媽媽之間的爭執，剛開始我們以為爸爸只是進入老化，常常忘記，漸漸地，父母的爭執次數增加，爸爸好像很容易因為一件小事而生氣。最後，我們決定帶爸爸去成大醫院就診。神經內科白明奇醫師安排許多的檢查，例如：腦波檢查、斷層掃描、核磁共振、腦力測試 等等。兩年後，爸爸正式被診斷為輕度的阿茲海默氏症，接著成大有醫護人員或是研究助理不定期做電訪關心或會談，同時也協助我們對病症有更多的認識以及提供相關的政府資源可以使用。

在初期照顧爸爸時，媽媽是主要已照顧者，我是協助者。我們常常會忘記他是病人，感覺爸爸就是個正常人，他行動自如，可以生活自理，慢慢地生活中有很多的小事已開始些微的變化，例如爸爸會穿室內拖鞋到外面走，或是把戶外拖鞋穿進室內、常常忘記關水、吃飯有時會亂加東西，有時忘記他吃完飯，一件事他會重複說很多次 等等。這些日常生活的改變，對主要照顧者也漸漸地產生很大的心理壓力，負面情緒也開始不斷累積，後來我意識到照顧者的身心靈也需要被關照，特別我的母親，她盡心盡力做好妻子的本分，然而有時爸爸的一個

不諒解就大發雷霆，會讓照顧者頓時跌到谷底。有一天，爸爸和我一起禱告時，我聽見爸爸在禱告中也說出自己深受疾病的困擾，也對媽媽很虧欠。我心中求告耶穌改變家中的低氣壓，每一次帶著爸爸禱告敬拜，在唱完詩歌爸爸的心情就變得很開心，好像一掃陰霾，快速地忘記剛才發生的爭執。我學習將家中面臨的大小事交託仰望給神，我喜樂的服事我的父親，因為在他年老時我還有機會侍奉他，這是神賜給我的禮物和機會，我不知道我可以陪伴多久，但我要趁他還有記憶時，趁他還可以行走時，我可以帶他走遍穿越大街小巷。後來，媽媽也因著照顧爸爸認識耶穌，成為日後她倚靠神喜樂服侍爸爸的支柱。



2022.4.6

我的父母熱愛爬山，他們爬過無數的百岳，即使爸爸在發病後，媽媽每天依然陪爸爸在億載金城走路唱詩歌，最少繞完億載金城外圍四、五圈，做完垃筋與吊單槓後才回家吃早餐，早餐過後，媽媽時常陪爸爸唱詩歌讀經禱告，和抄寫聖經近兩個小時，下午也會和爸爸玩 Rummikub (俗稱數字麻將)、桌遊、下棋、泡茶，每週參與小組生活、週日主日崇拜，有時週間會去戶外爬山，為了減緩爸爸的退化，媽媽常常陪他去挑戰爬繩索，爸爸甚至走完錐麓古道爬至山頂，加上一年幾次的國內外家族旅遊，或是參加社區鄰里的旅遊。很感謝教會的牧師常在下午陪伴爸爸去走路，轉移他的注意力，安撫他下午的情緒不安（黃昏恐慌症），

這樣不間斷地參與教會的活動，與人群互動聊天以及不停止的運動。記得教會有一位弟兄喜愛逗爸爸，也常常和爸爸練肖話，爸爸每次看到他都會一直問，你信耶穌了嗎？聽到他們的對話，頓時，我們也被爸爸笑得合不攏嘴的喜樂感染了。我深信聖經的話說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾。」

直到 2020 年爸爸開始進入中度病症時，我們才開始使用政府的日照資源。下午黃昏恐慌症時常讓爸爸感到心浮氣躁或是不安，他在家裡常常說他要回家了，也因此爸爸趁我們沒注意時，走出家門後就回不了家，這是照顧者最大的壓力，也是最棘手的狀況，幾次爸爸走失時，媽媽瀕臨崩潰，都需要倚靠上帝透過禱告

她才能緩和內心的焦慮不安。爸爸走失多次，每次我們都透過禱告，天使就護衛爸爸平安被找回來。

雖然爸爸已漸漸退化到重度，2022 年的四月，我們依舊陪爸爸登石門山，他的行動已無法像以前一樣，然而他還是嘗試爬了 200 公尺，這一座山也是爸爸百岳的最後一座山。這十幾年來的照顧，雖然很不容易，我們卻充滿感恩，也因為如此，我們家人更加彼此相愛，當爸爸每一次想起或叫出我們的名字時，我們都格外的珍惜，因為不知道下一次他是否還能記得我們。感謝耶穌，讓我有機會在爸爸年老時，還可以陪伴、侍奉他，雖是甜蜜負擔、也是我的福氣。

照片故事



國際失智症月 - 「2023 黃金熱蘭遮 健走新生活」 10月28日活動照片分享



國際失智症協會 (ADI) 將 9 月 21 日訂為國際失智症日，並於 2010 年 1 月 28 日將國際失智症日活動，改為國際失智症月 (WAM, World Alzheimer's Month)，藉此呼籲各國政府及社會大眾重視失智症的遠離、治療及照護工作。

響應 ADI 辦理活動，大臺南熱蘭遮失智症協會透過舉辦健走、闖關宣導等活動，讓失智症者及家屬能有機會參與為他們安排的適宜活動，運用「三動兩高、遠離失智」落實生活，打造失智友善臺南。



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

