



彩虹

台南市長
賴清德

雙月刊
Rainbow Newsletter

November
失智症照護的
新境界。
2015 11月 14
vol.

成大醫院失智症中心出版 | 隔月16日出刊

ADRC at NCKU Hospital, Tainan, Taiwan

發行人 | 白明奇 | 美編印刷 | 天晴文化事業
編輯委員 | 白明奇、王靜枝、楊政峯、張嘉蘋、張文芸、張玲慧、楊美鳳、陳淑軒

專文

有練有進步的腦筋—— 促進認知功能越早開始越好

成功大學職能治療學系
張玲慧副教授

2014年的諾貝爾醫學獎得主 John O'Keefe、May-Britt 與 Edward Moser 夫妻研究大腦的空間細胞，也就是人體的導航系統得獎，由於空間概念是最早受到失智病變影響的認知功能之一，他們的得獎引起新一波對失智症認知功能的討論；失智症引起的認知功能退化，到底可否預防、減緩、或甚至扭轉，一直是近年來失智相關研究的重點之一。這裡要問的問題是：我們年老後，腦筋一定是走下坡嗎？

美國的「成人智商西雅圖長期研究」(The Seattle Longitudinal Study of Adult Intelligence) 自1956年起，追蹤近5000名成人的認知功能發展，研究發現，不是所有的認知功能都隨著老化而退化，基因、教育、家庭環境、生長年代等對退化的速度有影響。我們的生活中，也有許多實例可以支持有許多認知功能是「越老越成熟」，例如我們的創造力、智慧等等；莫內的蓮花系列油畫，多是在他晚年完成；畢卡索八十餘歲以後的畫，是新表現主義的始祖；著名指揮家伯恩斯塔在七十五歲去世前，持續參與音樂創造、指揮等工作。

有沒有什麼方式可以讓我們在老年時期維持認知功能或讓退化減緩呢？目前已有許多研究支持，社區健康或者輕度認知損傷的老人，若參與認知訓練，則是「有練有效」、「有練有進步」，這個「進步」，不僅是在團體結束後立即呈現，有些進步甚至在半年、一年、兩年追蹤的評估都有持續。上述西雅圖研究也有報告，在中年時顯示記憶能力有進步的中年人，十四年後所做的腦部檢查顯示，他們的海馬迴體積比其他56位大14%（一般失智者的大腦，在海馬迴有明顯萎縮）。

所以老年的認知功能，一定會退化嗎？一般對高齡者的認知退化有一迷思，認為這是年齡增長的自然變化，因此不需擔心，接受即可，在早期發生某些失智症狀的徵兆時容易導致問題被忽略而延誤介入時機。然而由上述研究顯示，有練有進步，從中年期就應該開始練習。隨著近代預防醫療的觀念興起，我們有很多方式可以預防或減緩認知功能的退化，包括預防或控制與認知衰退高相關的疾病，如高血壓、中風等心血管疾病與影響末梢循環的糖尿病、多參與體能活動、多參與社交活動、注意飲食外，也要多做活動大腦的活動，及早做認知功能的訓練，「有練有效」，不但可能可以減緩老年人認知功能退化，也可提供他們策略來面對接下來可能發生的認知問題，及早做好準備。

失智症病友家屬座談會——近期活動

活動時間 104.11.21 (週六)

糖尿病與失智症的健康問題

14:00~15:00

成大醫院健康教育中心
詹紹華 護理師 & 衛教師

15:10~16:10

失智症飲食問題行為照護技巧

成大護理學系 / 王靜枝 教授

16:10~17:00

綜合座談會 (Q&A)

王靜枝 教授、詹紹華 護理師

活動地點：成功大學成杏校區 醫學院一樓 第三講堂

報名方式： 本次活動免費，歡迎對失智症有興趣的民眾踴躍參加～

- (1)電話報名：請洽專線06-2353535轉3579。
- (2)本院病患家屬可於門診大樓2樓神經科門診區[失智症門診時段]現場報名。
- (3)網路報名：請至成大醫院失智症中心全球資訊網頁→活動資訊→活動報名→點選本次座談會報名連結。

運動預防改善失智症

成功大學物理治療學系
洪菁霞 副教授

台灣老得真快！最新的人口普查結果顯示，到民國103年底為止，全台灣的老化指數達68.2%，相較於民國45年首度人口普查時，當時的老化指數僅5.6%。「老化指數」是指，老年人口（六十五歲以上）占幼年人口（未滿十五歲）的比率，以衡量一國老化的程度。失智症是老年人口中最為嚴重的精神疾病之一。一般人大多覺得人老了，身體機能自然就會老化、動作自然就會變慢，所以身體活動度就會跟著下降；但大家有沒有注意到，同樣是80歲的長者，為何有人生龍活虎？有人早已輪椅代步？這與是否養成運動習慣有很大的關係。

人類的大腦認知功能部份從30歲開始，就以緩慢的速度逐漸退步；然而，在國外的研究發現，心肺適能較高，也就是體力體能比較好的人，以及有從事中高強度有氧運動習慣的人，會在大腦中負責學習記憶能力的海馬迴區域，誘發其中的神經纖維組織母細胞生長，使大腦皮質活化的現象比較好，也就是學習記憶能力會變好。

運動對身體的好處很多，例如可以延緩身體組織功能的衰退、提升身體活動力、降低罹患癌症的機率、降低癌症指標、減少糖尿病及心臟病的發病率等。根據世界衛生組織的建議，每星期進行總共150分鐘中高強度的走路運動是最適合的。醫學研究更指

出，老年人足部外展和步寬明顯大於年輕人，這是因為年齡增加的老年人體力逐漸下滑，走路穩定度變差容易跌倒，藉由足部外展和步寬增加可以改善支撐，以提高走路時的平衡與穩定度。走路運動對老年人來說，可以當成訓練行走時平衡與穩定度的方法，因此相當適合這個族群。

國外研究發現，每日走少於420公尺與每日走3.5公里的個案相比，得失智症的風險增加1.8倍。中高強度的走路運動帶來的好處可以提高動作功能、聽覺注意力、視覺注意力等認知表現，這與大腦額葉、顳葉灰質與白質體增加有關，也就是增進了大腦的訊號連結與傳遞能力。另外，對於提升肌肉爆發力及耐力、骨質疏鬆的預防都有相當的效果。更重要的是活動力提升後，對於社交活動的增加及社會支持，皆可減緩認知的衰退；因此如何改善或增加老人的運動習慣，除了家人的陪伴、鼓勵與支持，亦可利用社區資源增加老人團康活動，將運動的概念加入團康活動的設計，增加活動的趣味性，以此提高長者參與身體活動的意願與動機。讓長者藉由參加社區多元設計的活動，提高老人身體的活動量及人際互動，從中獲得生理、心理及社會健康的益處，以降低罹患失智症的風險，進而達到健康老化的目的。

懷念莊金珍先生

成功大學醫學系神經科
白明奇 教授

2003年底，我完成美國訪問研究，束裝返國，見國內環境已逐漸進化，決定成立失智症的支持團體。接下來不斷忙碌奔走，連續辦了十一場的病友座談會，宣導失智症，終於在2004年底創立了第一個地方性的失智症協會，即熱蘭遮失智症協會。

在協會創立前後的活動中，有一位大名為莊金珍的仕紳經常前來捧場，每次出現總是乘坐黑頭車，並有一個隨從人員，我並沒有深度追查，總覺得他大有來頭，也很有學問。

2004年06月23日，莊先生請我到佳里教會專題演講，當天聽眾爆滿，我也了解到莊先生在當地的影響力。

有一次在協會的活動中他站起來發言，說出自己的經驗。說有天他決定將起床後做的每件事情都記錄

下來，當天晚上睡前拿出本子一看，嚇了一大跳，原來他對於許多幾個小時前自己經歷的事情一點印象都沒有，大聲提醒大家這就是記憶力喪失的表現。後來，不知原因莊先生卻失去了蹤影。

幾年後的某天，莊先生女兒前來門診告訴我，說她老父已經歸西，一直到最後都不願接受治療，也許莊先生有他獨特的想法。

最近，我整理陳年文件，發現莊先生寫給我一封又一封的長信，提出許多很好的建議。



《我想念我自己》 電影欣賞心得

專文

成大醫院失智症中心
陳洳軒

幾年前，失智症的議題開始顯為民眾關注，當時的我卻很怕去了解這個議題，總覺得那樣的病狀只有悲慘能形容，因為疾病的不可逆特性，讓人覺得很無助，也讓我害怕與失智症的病友接觸，因為我不知道該用甚麼心態與他們相處……後來，因緣際會地加入成大白明奇教授的研究團隊，開始有機會正面認識失智症之後，才慢慢的讓我比較不害怕面對這樣的病友與家屬。

原來，失智症中較常見的阿茲海默症有分早發型與晚發型兩種，而絕大部分的阿茲海默症患者是屬於晚發型，這類型通常在60歲之後發病；若及早發現，開始用藥、維持多元的生活方式，通常能夠延緩退化的速度。另一種便是這次電影欣賞「我想念我自己」(Still Alice)的女主角艾莉絲所罹患的疾病——早發型阿茲海默症(early onset Alzheimer disease)，此類型發病期間大約在30-60歲，發病後3-5年之間就會快速惡化，而且早發型者有50%機率會遺傳給下一代！

早發型阿茲海默症的快速惡化病徵，正是幾年前讓我很害怕去認識或接觸失智症的原因之一。想想看，原本這麼親近的家人，竟然開始不認得身邊的親人朋友，過去所有相處和經歷過的時光，就這麼被遺忘了；原本有自理生活能力的成年人，竟然開始忘東忘西、情緒易怒、甚至連便溺都無法控制……這一切豈不是讓人很無助？！如同電影中的女主角艾莉絲，她原本是「認知語言界」頗具盛名的教授，卻漸漸失去語言與認知能力，這是多麼殘忍的事；也因為發病，她開始出現遺忘、脾氣變差、無法自主言語的情況。然而，電影情節刻劃出她學會「失去」的藝術——失去記憶，不代表失去生命中的一切；電影呈現艾莉絲與家人們表現出的關愛，正是電影讓人感到溫暖的關鍵。家人的關愛與包容，提醒我們活在當下，也只有活在當下，才最能感受到家人的愛！

「我想念我自己」透過大螢幕的呈現能讓更多人認識早發型阿茲海默症，而透過患者的觀點角度，讓身為照顧者或周邊親友的我們，能稍微了解當事人內心的想法與感受。因為一但被診斷為失智症，生活情況只會變糟，但若能讓患者開心的、有尊嚴的度過接下來的時光，便是對患者最大的尊重與關愛了。

失智症照護諮詢門診

照片故事

成大醫院失智症中心自民國100年創立照護諮詢門診，由專業的護理師、職能治療師、物理治療師、心理師輪流提供照顧諮詢服務，內容包含疾病認知與藥物諮詢與衛教、提供營養保健知識、鼓勵患者與家屬參與社會活動、確認居家環境安全、支持與舒緩家屬或照顧者照護壓力、教導家屬如何處理精神與問題行為、提供後續長期照顧與可用資源等訊息，且無須負擔費用。

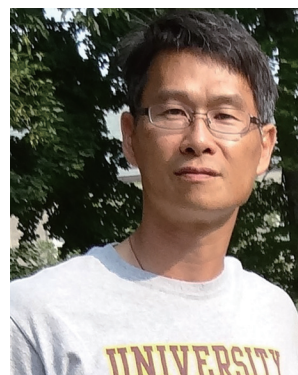


(上圖即為照護諮詢門診實際情況)

人物介紹

蔡佳良 老師

蔡佳良老師目前任職於國立成功大學管理學院體育健康與休閒研究所，大學主修數學教育，有感於健康的重要性，攻讀碩士和博士學位時轉攻運動生理學，研究方向幾乎是著重在運動保健議題方面，希望能提供特殊疾病兒童或慢性疾病老人適當的運動處方，達到預防或改善疾病的效果。隨著醫療與科技進步，人類壽命增加，突顯出失智症是一個亟需正式面對的老人疾病。目前很多研究發現失智症和規律運動習慣有很大的關聯性，因此，佳良老師近幾年的科技部研究計畫幾乎是針對失智症前期的老人來進行，希望藉由腦波表現與血液生化指標，能找到安全且有效的運動處方，來達到預防或減緩老人得到失智症的機率，藉此減輕未來家人照顧的沉重負擔與國家的醫療支出。



失智名詞

喘息服務

當家庭照顧者如有事需離家一小段時間或覺得自己需要休息的時候，可由訓練合格並領有證照的照顧服務員到宅協助照顧，或送至市政府甄選合格之長期照顧機構接受照顧，以舒緩家庭照顧者長期照顧下的壓力，稱為喘息服務。服務對象包括65歲以上老人、50歲以上身心障礙者，且照顧者須照顧長達一個月以上者始可申請，並以本國籍家庭照顧者為服務對象；已僱請外籍家庭看護工之家庭，暫不列入服務對象。收費標準每日以1200元計（依收入情況不同，民眾只需負擔30%，甚至可申請全額補助），輕度、中度失能者，每年最高可申請14天；重度失能者，每年最高可申請21天。

（資料來源：臺南市政府照顧服務管理中心）

機構介紹

臺南市樂齡學習中心

教育部為鼓勵高齡者學習動機，增進其身心健康，自中華民國97年起推動高齡教育，結合各級學校、機關、民間團體，合力建置各鄉鎮市區「樂齡學習中心」，開創其多元的終身學習管道，鼓勵國內長者活到老、學到老的終身學習精神。臺南市目前共有37個樂齡學習中心，分布在大台南各區，是目前全台最多樂齡中心的都市。各區民眾若要了解該區樂齡中心所在地址與上課資訊，可洽詢臺南市政府教育局社會教育科：06-6351762。

註：白明奇教授致力推廣三動兩高、預防失智的理念，其中一項即是「高度學習」，因此鼓勵民眾多參與各項學習活動唷！

失智照護，每月開講

近期活動

活動日期	主 題	講 師
104.12.5(六) 10:00~12:00	身心社會活化運動對早期失智之益處 失智者臨終照護	長榮大學護理系 / 林妍君老師 成大醫院出院準備服務健康教育中心 / 邱智鈴護理長
活動地點：台南市立圖書館3樓多功能教室		主辦單位：社團法人台南市熱蘭遮失智症協會
報名專線：06-2226016 或 網路報名 www.zda.org.tw 。名額有限，請儘早報名。		

104.12.5(六)14:00	【王之城·冬之歌】十一週年慈善音樂會	演出人員：雄頌管弦樂團、高雄室內合唱團 許恕藍小提琴獨奏、織樂合唱團
活動地點：成功大學成杏校區 成杏廳		
主辦單位：社團法人台南市熱蘭遮失智症協會、國立成功大學藝術中心 協辦單位：成大醫院失智症中心 每人限索2張，自由入座，一人一票憑票入場。		
(1)網路訂票 線上登記時間：11/16(一)~ 11/22(日) 取票時間：11/23(一)~ 11/27(五)9:00~17:00 (逾時不候) 線上登記：請至該協會網頁首頁 http://www.zda.org.tw/ap/index.aspx → 最新消息 → 點選音樂會的活動公告標題 → 於頁面最下方點選「十一週年慈善音樂會-索票表單」，即可填寫表單 (2)協會現場索票 索票時間：11/30(一)9:00~索完為止 索票地點：熱蘭遮失智症協會(台南市北區公園南路39號6樓)		

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

