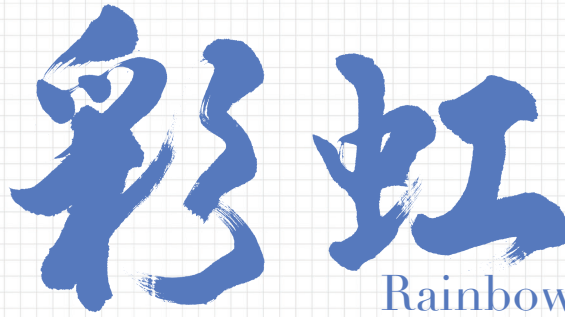




台南市長
賴清德

雙月刊

Rainbow Newsletter



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、張嘉穎、張文芸、張玲慧、楊美鳳、陳淑軒

專文

跌倒，健康惡化的開始

成功大學物理治療學系 楊政峯老師

跌倒，常常是健康惡化的開始。

近年來各醫院都很重視病人跌倒的問題，但是跌倒並不是只在醫院發生，在日常生活中，跌倒隨時隨地都可能發生，因此居家生活也需要注意避免跌倒的發生。

隨著年齡的增長，跌倒發生的機率增加，研究發現65歲以上老年人約有兩成到三成的人有跌倒的經驗，而失智的老年人跌倒的比率更高達一般老年人的兩倍，不得不特別注意。

跌倒往往帶來身體的傷害，輕則皮膚擦傷，嚴重一點的可能關節扭傷，更嚴重的可能骨折，而如果跌倒時撞到頭，那後果就更不堪設想。當跌倒導致嚴重傷害時，病人必須臥床休息，長時間臥床的結果，不僅心肺功能衰退，更會導致身體各方面機能的衰退，身體健康開始惡化。

當然也有些人雖然跌倒但並沒有產生傷害。然而不管跌倒是否伴隨傷害發生，老年人一旦曾經跌倒，往往都會害怕再次跌倒，這種害怕再次跌倒的恐懼，很自然的讓人動作變得小心翼翼，也會盡量減少出門活動，於是運動的機會減少，與人互動的機會也減少，如此一來與長期臥床相同的效應同樣會發生，也就是身體各方面機能衰退，健康迅速亮起紅燈。

避免跌倒的發生，是解決跌倒所帶來各式各樣後遺症的根本之道。避免跌倒的發生，有兩方面要特別注意：身體狀況與生活環境。

在身體狀況方面，跌倒的人往往走路的表現會和一般人不同，通常會出現走路速度變慢，更嚴重的會出現走路忽快忽慢，或者走著走著身體突然傾向一邊，也有可能走路的時候手不太甩動，或者腳在往前走，身體卻好像沒有跟著前進，當這些現象出現時，

就需要特別注意跌倒的問題了。事實上，從觀察走路的型態預測跌倒發生的可能性，是許多研究關注的焦點，研究的結果的確發現曾經跌倒的人和不曾跌倒的人，走路的型態確有不同，如果照顧者發現病人走路越來越不穩，而且出現以上的現象，最好在病人外出時能夠陪在身邊，隨時可以攙扶，以免跌倒的發生。

平衡能力變差，也是導致跌倒發生的因素之一，要了解平衡能力的好壞，最簡單的是以單腳站立來測試，如果單腳站立的時間很短，很可能平衡能力有問題。單腳站這個看似簡單的動作，其實有很重要的功能上的意義。試想一個人如果很難維持單腳站立，要穿褲子的時候，就沒有辦法讓一隻腳抬起來伸進褲管，而穿脫褲子是每天洗澡換衣服時必要的動作，對於這樣的病人，我們會建議盡量坐著來完成這些動作。當然日常生活中還有其他很多動作也都需要單腳站立，因此如果平衡有問題，等於是隨時都有跌倒的可能，不得不特別小心。

對於身體功能退化造成跌倒風險升高的人而言，運動是最佳的對策，雖然針對每個人個別狀況，可能會有不同的運動方法，但整體而言，維持每天運動，讓關節保持靈活、維持肌肉力量，應該就會有相當的幫助。而如果因為害怕跌倒，變成靜態的生活，大部份時間只是坐著甚至是躺在床上，情況就只會日漸惡化。有些人原本就不喜歡運動，這時候家人的鼓勵就顯得特別重要，而如果能夠有人陪著病人一起去運動，那將會是更好的做法。

當然有時候人好好的，也會不小心跌倒，例如地上剛好有條電線，不小心絆到了，也會跌倒。這個狀況說明，跌倒不完全是身體狀況的因素，也可能是生活環境的因素。有些狀況比較容易發生跌倒，需要特

別注意。首先要注意的是地板是不是保持乾燥，特別是浴室地板常常不容易保持乾燥，這時候就很容易滑倒，其他地方如廚房地板、走道等地方也都容易因為潮濕而滑倒，嚴格來說所有可能走路的地方都應該保持乾燥。光線是另一個應該注意的地方，特別是清晨或黃昏，感覺上不是完全黑暗，因此我們常常不開燈或是只開小燈，但是老年人的視力常常已經衰退，因此年輕人覺得可以看清楚的光線，往往對長輩是不夠的，因此跌倒容易發生在清晨和黃昏，而這和光線不足有相當大的關係，盡量讓家裡保持明亮，應該可以減少因為光線不足而跌倒的狀況。

過多的雜物是導致跌倒的另一個環境因素，如果家中物品過多，隨意的堆放在地板上，走路時需要繞過這些雜物，當一個不小心踢到這些雜物，而如果平衡能力又不是很好，踢到之後往往不能恢復平衡，這時候就會發生跌倒。雜物過多除了容易絆倒，對平衡

的維持也有相當的影響，因為家裡的傢俱物品擺設所形成的線條，會輔助人辨識自己在空間中的相對位置，例如身體是直立或者傾斜，而太多的雜物，會模糊掉既有物品的輪廓，如果病人的辨識能力有問題，跌倒就更容易發生。沒有妥善安排的電線和雜物一樣，容易因為不小心絆到而跌倒，也需要特別注意。環境因素還有很多，以上所提的只是最基本的部分，但如果我們能把最基本的部份做好，相信就能把跌倒的風險降低到某種程度。改善這些環境因素其實不那麼難，只是我們往往沒有認知到這些事情的重要性而忽略了。在此要特別提醒，輕而易舉的事情，千萬不要因為一時的疏忽而導致跌倒可能帶來的嚴重後果。

以上的說明，希望能讓更多人注意到跌倒的問題。防患跌倒於未然，避免跌倒造成傷害，應該才是面對跌倒應有的積極態度。

專文

第16屆熱蘭遮行為神經科學研討會

「三動兩高 預防失智」活動紀實

成功大學老年所碩士班研究生

周雅荃

這次研討會主題為如何用健康的生活型態來預防失智，將白明奇醫師於2005年提出的「三動兩高預防失智」口號設計出兼具理論與實務的五大課程，每一主題先運用實證理論證實健康生活型態養成的有效性與重要性，再由豐富實務經驗的專家教導聽眾如何真正落實於生活中。

頭腦要動：從事心智活動。

洪煒斌醫師提到目前醫學進展對於失智症並無法治癒，藥物的治療成效不彰，故預防勝於治療的理念更為重要！許多研究證實認知功能訓練可提升老年人的認知功能，年輕時期的生活型態也會影響認知功能的儲存量，若年輕時有良好的生活型態，如持續學習、多參與社交、維持職業複雜性，可促進腦部認知功能的儲存量，降低罹患失智症的風險。

范聖育老師分享動腦的原則：一、嘗試新的事物，能增加思考的機會；二、找到有興趣的事物，持續學習；三、日常生活中使用的事物與學習結合，如長者為與國外孫子聯繫而學習使用手機或平板電腦；四、與他人分享，當自身學習後有能力能夠教導別人，能讓大腦運作更活躍，且可增進社會互動。



休閒活動：當「步」長，拒當「廳」長；避免躲在客廳發呆、看電視，鼓勵走到戶外，從事多樣的社交活動，與人互動。

劉立凡副教授根據認知儲備(Cognitive reserve)原理來解釋大腦老化結構的差異，並指出若個人增加生活休閒活動，更能擁有大腦認知儲備產生變異的抵抗力、提升恢復力；鼓勵老年人要活躍老化，鼓勵多參與活動，增加休閒活動，持續具生產力，可提升生活滿意度，促進心理健康。

王美霞老師用三大主軸與我們分享休閒生活，首要分享的就是閱讀，因為閱讀能讓我們對於生命保有好奇，擁有寬闊視野；第二為旅行，閱讀讓我們理解

更多事情，旅行就是讓我們理解事情身體力行的策略；第三為志工，因曾至印度與尼泊爾擔任國際志工，讓自己的生命更有財富感，志工經驗能讓自己反思感謝生命中的每段記憶。

有氧運動：養成運動的習慣，促進新陳代謝。

郭余民教授分享運動對於罹患失智症的風險的相關研究，結果發現規律運動可讓身體更健康，還可調節腦源性神經滋養因子、增加海馬回腦區血流量及全腦小血管的數量、降低過度發炎反應，顯示持續的運動訓練對於預防失智症與延緩失智症病情有幫助。那適合的有氧運動如何進行？蔡佳良教授表示，目前研究認為需要每天至少30分鐘，每週5天，且長達12-16週以上的中等強度以上有氧運動才有效果，如跑步、健走與室內登階、水中有氧等，但蔡教授特別提醒失智症老年人心肺適能較差，必須特別注意體力負荷。

高度學習：活到老、學到老，不斷吸收新知。

林典佑醫師分享1986年美國對74~106歲共678名修女們進行阿茲海默症與其他大腦疾病的修女研究（Nun Study）精華，發現因為修女們每天花大量時間閱讀報章雜誌與書籍、主動積極與他人互動，讓她們縱使出現阿茲海默症的病理變化，但竟沒有失智症的臨床表現。很多長者覺得多看電視就算有吸收新知了，但只單純看電視可能是不足夠的，需要雙向溝通的接受訊息，且需要終生學習來增加腦力累積才能真正預防失智症。

生活實務上吳月琴老師分享她的成長背景與投入於諮商輔導工作過程，在46歲勇於追求夢想不畏挑戰，繼續進修家庭教育研究所，生活中也活躍於登山與舞蹈等實踐休閒活動與有氧運動，飲食上食用高抗氧化的食物更是生活必修。

高抗氧化：儘量飲食清淡，並多吃高抗氧化食物。

蘇益仁醫師提到阿茲海默症為神經細胞傷害而成的疾病，雖有針對致病機制開發藥物，但效果並不理想，因此對於輕度認知功能障礙與尚未發病的人來說，非藥物的預防更重要，除了大家較熟知的地中海飲食，2008年Kalaria團隊發現咖哩竟然對阿茲海默症預防有幫助，且後續其他食療與阿茲海默症研究證實多攝取有助降低發炎及抗氧化的食物可改善阿茲海默症症狀。

什麼食物含有高抗氧化物質？黃晉瑩營養師說高抗氧化物質存在很多植物水果中，像類黃酮素，大部分食材為綠、橘黃、紅等色，如花椰菜、柑橘類、蘋

果；要吃對健康，仍要以均衡飲食為主，包含五穀雜糧、蔬果、豆魚肉蛋類、低脂奶類、吃堅果選好油、減鹽油糖、喝茶與咖啡，最後是調整生活型態與體重管理。

後記

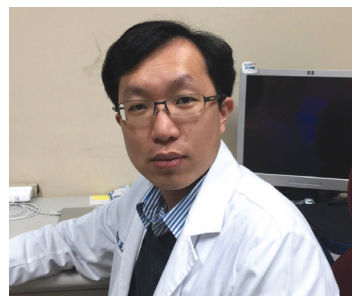
會議之初白明奇醫師在會議手冊上提及：「持續就是力量」，這句話是來自於白醫師於日本仙台北大學研修時山鳥先生勉勵之語，他秉持信念並將其視為持續推動研討會的動力，相信這份堅持也能為同為失智症或其家屬耕耘的學者與實務工作者帶來鼓舞。在課堂學習或是生活所經歷，失智症議題都不是件容易的事，更顯得持續努力的可貴，帶給我很大的感動且深受鼓勵，尤其台灣對於失智症的理解與預防概念不足，此推廣行動有非常必要性，唯有持續推廣，讓更多人理解，才能帶動失智症醫療或照護各面向進步，也才有機會將失智症去汙名化，期盼未來除了各領域專業學者與民眾參與外，也能有更多對此議題有興趣的年輕人共同參與，認識非朝夕可建立的習慣「三動兩高、預防失智」及早預防，甚至擔任推廣種子，讓失智預防的生活型態理念在台灣甚至全世界紮根發芽。

資料來源：第16屆熱蘭遮行為神經科學研討會大會手冊

（本文節錄自台灣老年學論壇，第25期，2015年2月）

人物介紹

張維紘醫師



張維紘醫師目前任職於國立成功大學精神部專任主治醫師，同時有老人精神科專科醫師執照。張醫師專長為成人憂鬱症及強迫症，老人失智症合併精神症

狀，老人憂鬱症及焦慮症治療。隨國民平均壽命增加，老人身心疾患日益受重視，但在疾病初期仍容易被輕忽，待疾病嚴重時方才就醫。因此，即使失智症及老人焦慮憂鬱症狀在初發時不易判斷，若能及早察覺介入，對長輩預後將影響甚鉅。在身心一體的架構下，精神層面的穩定，往往為長輩帶來的是更好的生活品質及身體健康，也唯有如此，在面臨老化的世界趨勢下，才能對長輩生在生理—心理—社會適應有更全面的照顧。

臺南市政府 無障礙福利之家

機構介紹

「臺南市政府社會局無障礙福利之家」是公辦公營的身心障礙住宿及福利服務機構，秉持著人性關懷、專業服務、團隊共進的精神作為核心價值，配合社會福利政策與結合社會資源推動各項身心障礙服務，提供身心障礙者一個舒適安全的環境及全方位的專業服務。全日型住宿機構則提供設籍於臺南市並符合入住條件的身心障礙者，並依身心障礙者的年齡、障別及需求，擬訂個別化服務計畫，提供生活照顧、訓練及多元化休閒及康樂活動服務；另，福利服務中心提供服務項目為：視障者生活重建、輔具資源服務、心智障礙日間服務、身心障礙者社區日間服務、身心障礙者通報、轉銜暨個案管理服務、身心障礙者體適能服務、無障礙居家環境體驗服務及身心障礙者親子講座及社區學苑等，期望結合更多的社會資源並延伸至社區服務，建立連貫性、整合性的網絡服務，期許身心障礙者一個美好的未來。若民眾若想了解更詳細內容，請電洽06-2005800或上網查詢 <http://social.tainan.gov.tw/npohome/default.asp>。

失智照護，每月開講

活動日期	主 題	講 師
104.4.25(六)10:00-12:00	如何分辨失智症與憂鬱	成大醫院精神科 / 陳薇曾 醫師
	認識社會資源	台南YMCA老人照顧服務中心 / 游如玉 主任
104.5.2(六)10:00-12:00	認知刺激療法於失智者的益處	台南護專臨床指導 / 趙慧珍 老師
	失智支持者訓練II (supporter)	中華民國老人福利推動聯盟種子講師 / 張美月 老師

活動地點：台南市文化中心國際會議廳B1會議室

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。

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

11及25

白明奇 教授

數字解析

老人人口是指65歲以上的人口占全國人口之比例，台灣目前約11%，日本是25%，台南市則接近12%。

電影週



關懷失智無國界～不同國家人民都可能面臨失智症帶來的生活考驗，除了患者本身承受身體退化之苦，家屬或照顧者所負荷的壓力也相當龐大；透過電影欣賞，讓我們有更多機會去認識這群人的生命故事，給予更多的關懷與同理。

照片故事

口唇傾向亢進(Hyperorality)

白明奇 教授

失智病人當中，有部分會將各式各樣的東西往嘴裡送，甚至是不可以吃的物品，如瓶子、毛巾、生肉、肥皂、甚至肢體，經常造成意外。額顳葉失智症病人尤其常見。

失智名詞

近期活動

