

社團法人
中華民國失智者照顧協會

The Bulletin of Dementiz Care Association Taiwan R.O.C.

中華民國 91 年 8 月 10 日創會；中華民國 92 年 8 月創刊

會刊

51 期

中華民國110年7月





社團法人 中華民國失智者照顧協會

The Bulletin of Dementia Care
Association Taiwan R. O. C.

01

理事長 邱百誼
疫情下，與失智症家庭共同努力

03

常務理事 卓良珍
睡眠與失眠(二)

07

常務理事 郭慈安
失智症虛擬實境的初體驗

09

陳瑞山牙醫診所口腔護理師 陳映安
失智長者的口腔照護

11

秘書長 陳淑圓
肌智館的誕生

13

教練／社工師 賴思安
(A) 線上學習 (B) 肌力訓練如何吃

1 7

教 練 李良煥
肌力訓練如何動

1 9

園藝治療師 饒蕙華
有一點忘記了耶！沒關係，開心比較重要

2 1

物理治療師／護理師 陳秀智
居家照顧長輩該注意什麼？

2 3

社工組長 林玉雯 社工 謝佳勳、曾昱瑄
彩憶據點點滴分享

2 7

社工督導 周慧可
老人保護的震驚與反思

2 8

社工組長 陳信宏
彩憶志工回娘家暨志工大會

3 0

本會編輯群
第 1 9 屆 忘不了的愛 祖孫憶起SHOW活動快訊

出 版 社團法人中華民國失智者照顧協會

發行人 邱百誼

總編輯 陳淑圓

主 編 施茗棋、林玉雯

編輯群 陳怡芬、周慧可、陳信宏、曾昱瑄

謝佳勳、賴思安、李良煥

會址 台中市北區漢口路四段35號8樓

電話 04-2291-0186

傳真 04-2291-8187

<http://www.cdca.org.tw>

Mail: dca0921@gmail.com

社團法人中華民國失智者照顧協會
第七屆第一次會員大會暨志工表揚大會



疫情下，與失智症家庭共同努力

文・圖 / 邱百誼 理事長

各位親愛的中華民國失智者照顧協會同仁以及失智照顧者平安，近一年半來，在新冠疫情的威脅與肆虐之下，連一直是防疫模範生的臺灣也經過了幾次驚滔駭浪，特別是最近幾個星期的疫情增溫，相信大家的生活多多少少受到了一些衝擊，這些衝擊尤其是對失智者與家屬生活上的影響更大，也過得更苦一些，大家真的都辛苦了。



然而，在疫情的威脅之下，為了減少傷亡，政府的一些防疫政策不得不實施，進一步讓大家感覺生活受到更多的約束與限制。只要遵照政策與把握一些原則，相信大家都可以平安度過疫情。在防疫新生活中，希望大家在照顧失智者能夠把握一些重要原則，首先是一定要確實執行防護自己與家人的最基本動作也就是戴好口罩，洗淨雙手，以及保持社交距離，失智者可能沒



辦法非常正確與有效地將這些基本動作做好，照顧者務必從旁予以協助，把這些基本動作真正做好；其次是在疫情增溫的現在一定要避免外出，避免群聚，安撫好失智者的情緒，畢竟在無法參與社交活動或是外出運動的當下，失智者的日常生活必定也受到不少改變與衝擊，這樣的生活變動更容易造成失智者情緒的起伏，照顧者務必也要先安定自己的情緒，才能夠平復失智者的不安與躁動，如果還是沒辦法有效地撫平失智者的情緒，必要時還是需要與協會的社工或是專家討論，甚至將失智者帶來失智門診診療，醫院都有嚴格的防疫作為。

為了方便家屬領藥，避免失智者到醫院染疫的風險，健保局同意我們的建議，在七月底之前免除失智者一年固定一次為了新申請或是持續用藥的認知評估。期待大家的共同努力，感激！



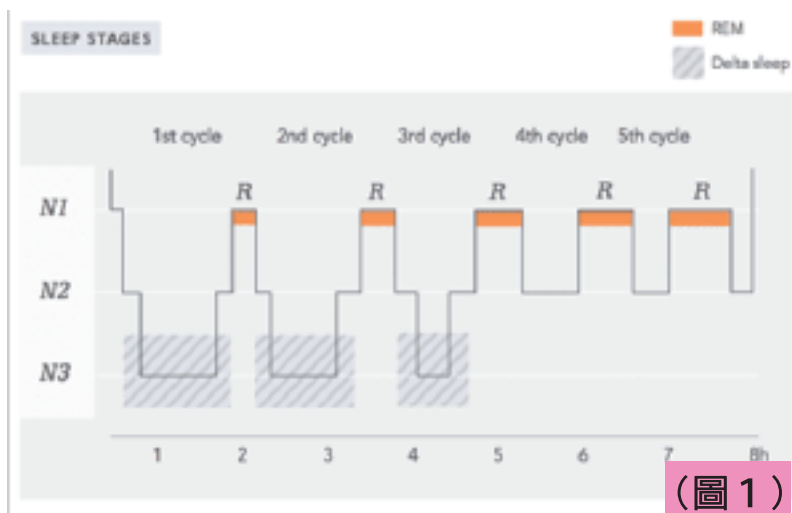
睡眠與失眠(二)

文・圖 / 卓良珍 常務理事

睡眠分成**常型睡眠**（Non-REM Sleep），及眼球快速轉動（Raip Eye Movements）的**異型睡眠**（REM Sleep），兩型睡眠每90分鐘一次交替循環。每晚8小時的睡眠約有5次交替循環。(圖1)



入眠開始由常型睡眠的淺眠第一期逐漸進入第四期的深眠期，約90分鐘之後彈回淺眠的異型睡眠，第一次約呈現5分鐘，再逐漸沉入常型睡眠的深眠期，90分鐘之後又彈回第二次淺眠期的異型睡眠，維持約10分鐘，又逐漸沉入常型睡眠的深眠期。每90分鐘依序交替循環，第三次異型睡眠約持續20分鐘，第四次約30分鐘，第五次約40分鐘，一天8小時的睡眠約產生105分鐘的異型睡眠。而常型睡眠的深沉程度第一次最深沉，之後逐漸變得淺眠。入眠約6小時之後，交替循環第四、五次的常型睡眠深沉程度幾乎只到第二期，90分鐘之後，旋即彈回更淺眠的異型睡眠。



(圖1)

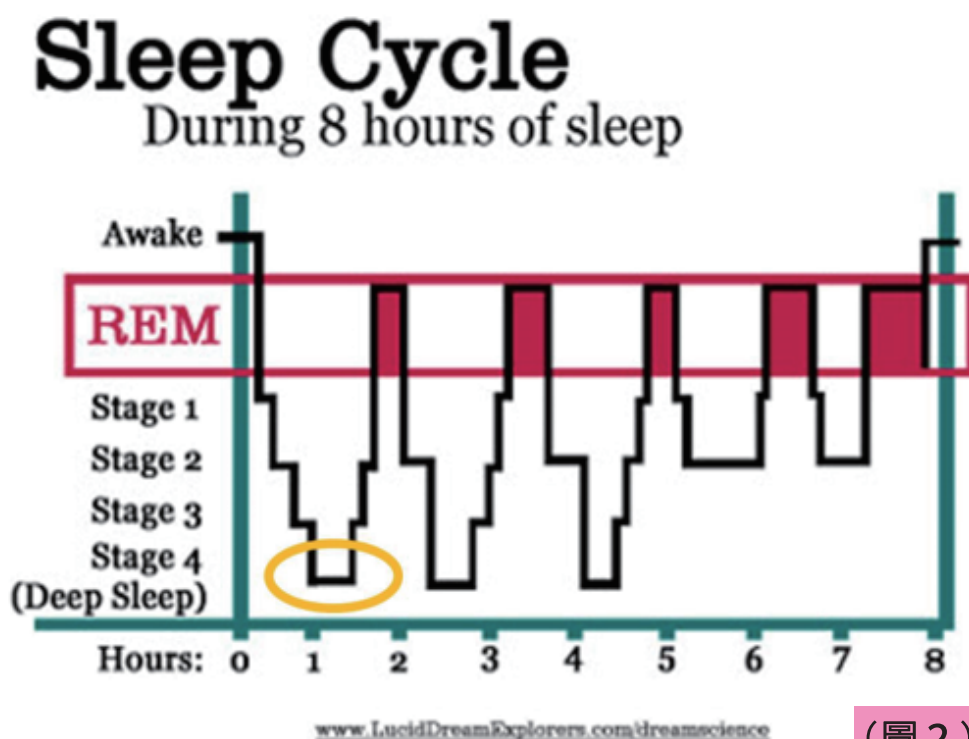
常型睡眠（Non-REM Sleep）：占睡眠80%

- 1、身體的休息，恢復身體的疲勞，以副交感神經為主要的同化（Anabolic）作用，儲存熱量。
- 2、肌肉鬆弛、呼吸淺慢、血壓及心跳降低。
- 3、血清量、尿量減少、抗利尿激素ADH升高，尿液濃縮、水份滲入皮膚細胞。
- 4、新陳代謝及耗氧量減緩，淚腺、呼吸道分泌物減少。
- 5、促進生長激素及細胞修復，提升免疫力。
- 6、清除腦內代謝之毒素、廢物及垃圾訊息。
- 7、入眠6小時後之常型睡眠第二期整理並固存長期(永久)記憶力。
- 8、幫助神經修復，使腦傷區域周圍的神經纖維再生，並形成新的連結。
- 9、修正動作記憶、困難之處而變成靈巧的本能習慣，自動化的速度、準確度跟入眠6小時以後的常型睡眠淺眠期的量，直接相關。
- 10、有人會打鼾、尿床、夢遊等。

- ▶ 小孩子滿6歲之後、神經發育的協調能力、平衡感、自動控制能力成熟之後，仍然尿床才需要治療。
- ▶ 老年人的夢遊原因除了吃stilnox類短效安眠藥之外，要考慮是否有腦血管的小動脈瘤（Cerebral Vascular Microaneurysm）壓迫到額顳葉神經細胞，其周圍半死不活的腦細胞產生不正常的放電，所引發的顳葉癲癇，而導致老年人夜晚的頻繁夢遊。
- ▶ 小孩子偶發性的夢遊也有可能是白天太興奮，不必特別治療。
- ▶ 夢遊Somnambulism不是發生在異型睡眠的做夢時期，而發生在常型睡眠的深眠期，應該叫做「睡遊」Sleep walking。
- ▶ 充足睡眠之後早晨皮膚亮麗浮腫，中午即消退。

剛入睡的黃金90分鐘：(圖 2)

- 1、常型睡眠第一次的第四期最深沉。
- 2、生長激素分泌最多，促進細胞增長及修復，使肌肉骨骼強健，小孩長高。
- 3、刪除不愉快、不重要的垃圾訊息及代謝廢物。
- 4、泌乳激素及性激素分泌多，提高皮膚含水量及柔軟度、抗老化及皺紋。
- 5、老年人愈來愈少剛入睡的黃金90分鐘。
- 6、猝睡症、憂鬱症、思覺失調症等無法獲得黃金90分鐘（深沉睡眠）。

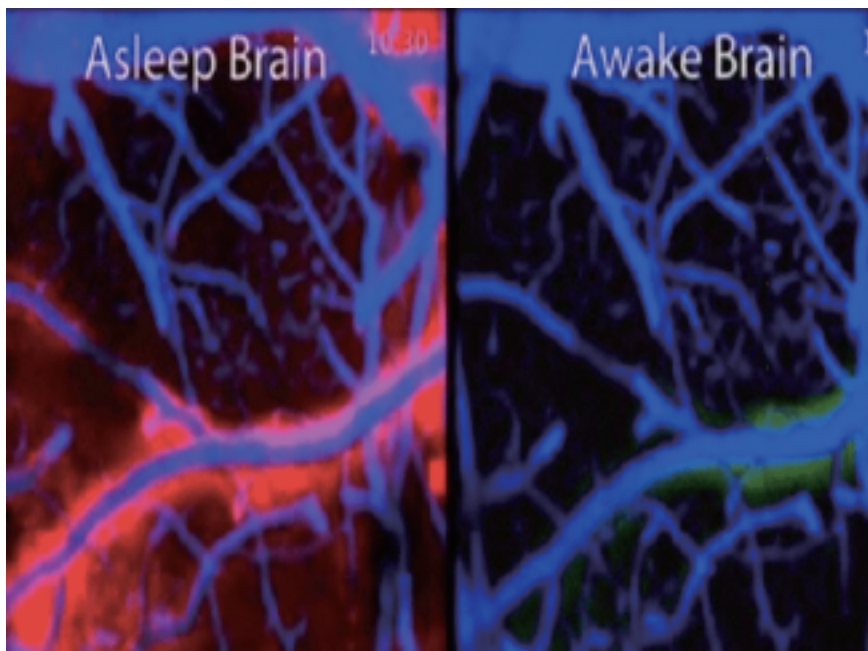


(圖 2)

常型睡眠中清除腦廢物：(圖 3、圖 4)

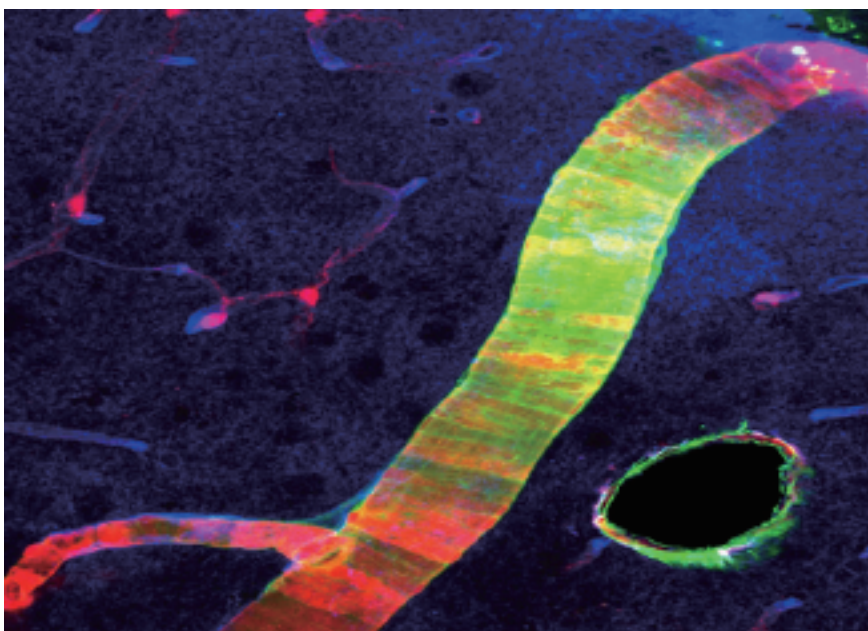
人體大腦的重量只占體重的 2%，但使用腦力所需要的新陳代謝率占全身的 20%，可見腦內的代謝廢物、毒素、垃圾是相當可觀。

- 1、2013年〈科學Science〉期刊證實大腦是靠膠質細胞Glia cell調控的腦脊髓液CSF流動來帶走「神經垃圾」，即膠淋巴系統G-lymphatic system功能。



(圖 3)

- 2、每4小時腦內150c.c.的CSF會更換一次。舊的CSF會帶走腦細胞代謝的廢物、毒素、 $A\beta$ 類澱粉蛋白、 α 突觸核蛋白等。
- 3、白天意識清醒期清理速度低於製造速度，夜晚常型睡眠的深眠期清理速度高於製造速度。但是失眠則無法清理 $A\beta$ 蛋白而堆積成晚發型阿茲海默氏失智症。
- 4、良好的睡眠深眠期，大腦神經細胞的間隙擴大，有利於膠淋巴系統清除腦內代謝廢物的功能更順暢。
- 5、失眠者腦內代謝毒素堆積、腦脊髓液CSF混濁致內耳淋巴液亦混濁，引發頭暈、耳鳴。



(圖 4)

失智症虛擬實境的初體驗

文・圖 / 郭慈安 常務理事

2020年我拿到了一個國際扶輪社的全球贊助計畫(Global Grant of Rotary International)，發展以本土為出發點的「前瞻式失智症虛擬實境計畫」。這項計畫的適用對象以輕度的認知障礙為主，可以用於個人或社區的認知促進團體。和其他國家發展出來的虛擬實境照護不同的，主要是以文化、世代、現實感為核心，讓失智症個案看到情境時可以跟自己的生命歷程有所連結，除了認知刺激以外，以虛擬實境的好處就是情境的營造可以產生更深層的情緒緩和與會話機會。

協會位在水源地的失智社區服務據點－彩憶家園加入了這次為期兩個月，每週一次的虛擬實境課程參與，課程內容主要為讓長輩戴上VR眼鏡(圖一、二)，觀賞本次主題的影片(約3－4分鐘)，之後進行主題課程的延伸活動。課程影片部分包含台灣風景、菜市場、美食、公園、廟宇、民俗、小鎮漫遊、小吃，貼近長輩的日常生活，進而對延伸活動能夠產生興趣連結。



(圖 1)



(圖 2)



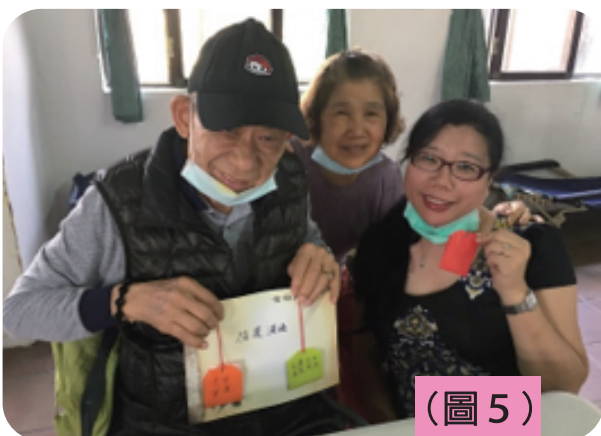
(圖 3)



(圖 4)

系列剛開始有一次是讓長輩帶VR去菜市場買水果。在觀看影片後，以遊戲紙幣來帶長輩跟水果攤老闆買水果的場景開始採買。長者看到好多種的水果，覺得好真實。有人很可愛的說：我喜歡這樣，我不喜歡這樣。還有長輩說，這些我家有種，我不用買，太貴了（圖三）！另外，有一次系列來到了民俗讓長輩認識台灣許多的傳統藝術和習慣，如歌仔戲、布袋戲、放天燈等等的場景。延伸活動請長輩進行布袋戲偶角色扮演，由螢幕上簡報呈現布袋戲的台詞，給長輩能夠跟著唸出來台詞，之後請長輩來隨興創作（圖四）。長輩看到「哈賣兩齒」、史艷文、藏鏡人等，都幾乎能夠流露出他們對這些玩偶的喜愛和對話。這些民俗的懷舊引出了長輩的少年心、也同時感受到心情上的放鬆和互相的情感交流。

時光匆匆，回顧起8週的課程，從長輩身上看到每次課程結束後，覺得本身的回憶想起的那麼一瞬間，從長輩臉部表情上感到欣慰（圖五），雖然失智症的絕大多數病況為不可逆的，能夠透過平時記憶訓練的維持，抓住一些記憶的尾巴，這也是我持續開發記憶訓練相關課程的動力！謝謝協會給予這次的機會（圖六）！



(圖 5)



(圖 6)

失智長者的口腔照護

文 / 陳瑞山牙醫診所 陳映安 口腔護理師 圖 / 台北市牙醫師公會 提供

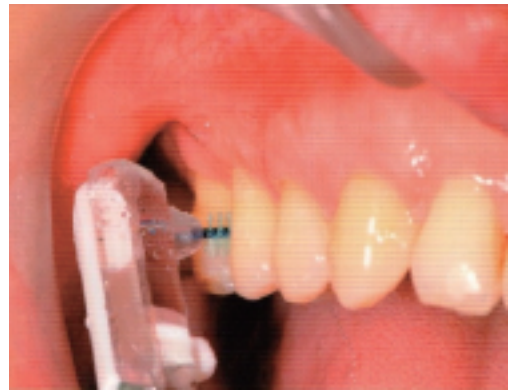
俗語說「病從口入」，口腔衛生和身體健康有極大的關聯性，失智長者若疏忽潔牙，除了造成蛀牙、牙周病疼痛外，到晚年常需要拔牙、做假牙和植牙。缺牙影響咀嚼功能，導致營養吸收不良，而且細菌和病毒隱藏在嘴裡，身體也會長期慢性發炎，健康每況愈下，因此，正確的潔牙應該平時就要重視。

正確的刷牙方式

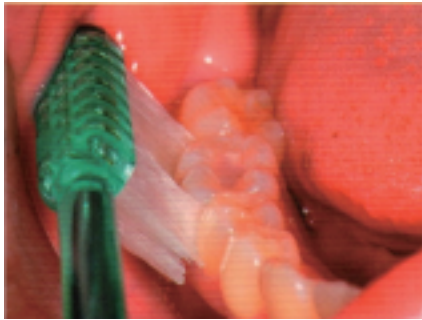
- 1、有效的清潔步驟：長者因長期有缺牙及口內有固定假牙或活動假牙的可能，通常較習慣咀嚼軟質食物，食用完畢應先拆掉口腔內活動假牙後，以溫水漱口沖掉口中食物殘渣，接著刷牙^註，再以含蠟牙線清潔齒縫，最後再清潔活動假牙，也可以搭配假牙清潔劑一週2-3次。
^註：牙刷選擇超軟毛牙刷（牙周專用牙刷）、單束毛牙刷或牙間刷，甚至棉花棒或海綿、紗布等工具皆可。
- 2、刷牙順序及方式：有順序由右至左清潔，由上排至下排清潔；以1-2顆牙齒的數目為主，並且刷毛與牙齒面成45度，涵蓋一點點牙齦，來回清潔；後牙咬合面及舌側面也需要清潔；最後刷舌頭上的舌苔。
- 3、假牙保養方式：定期使用假牙清潔錠（參考使用說明書），保養清潔、刷洗、浸泡假牙，並讓口腔牙床有適度的休息時間。

定期的口腔檢查

每天至少一次使用口鏡及手電筒協助長者觀察口腔變化，如出現紅、腫、潰瘍、發炎、牙齦出血等情形，應盡快就醫尋求協助，並應定期安排由專業的牙科醫師協助每3-6個月做全口口腔檢查及洗牙治療。



刷牙縫間



刷下顎後
牙頰側

刷下顎後
牙舌側



刷下顎前牙頰側

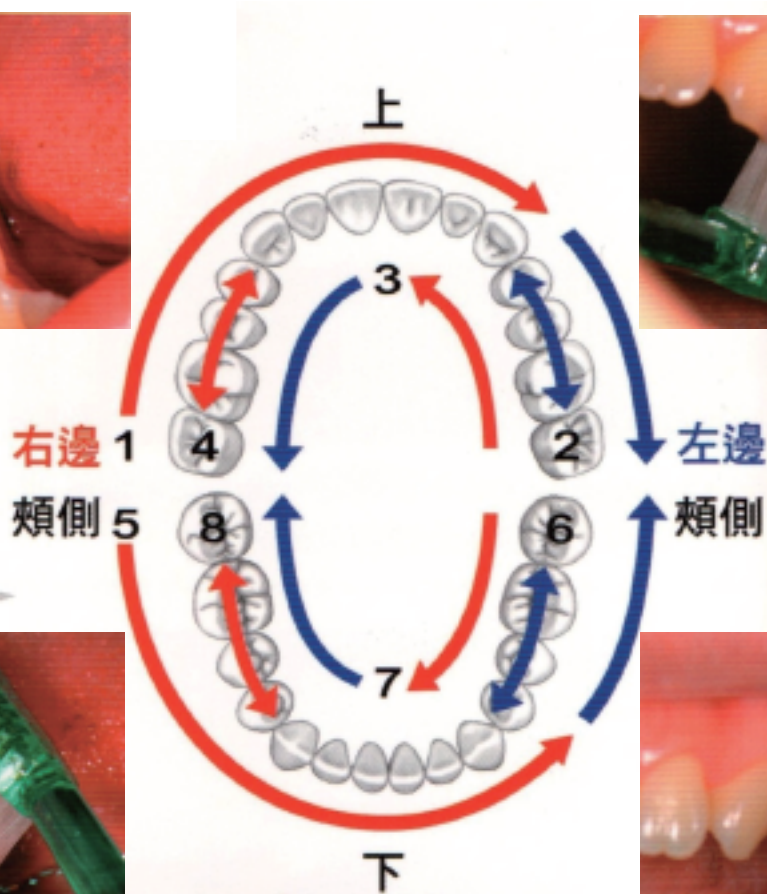


刷上顎後
牙頰側

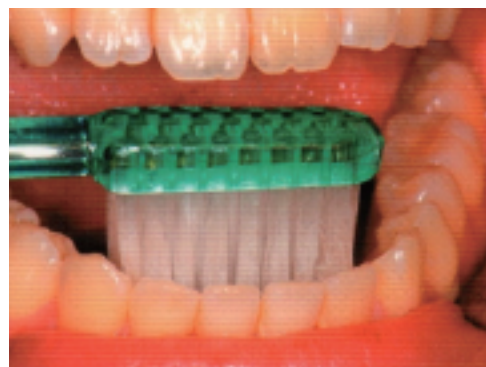
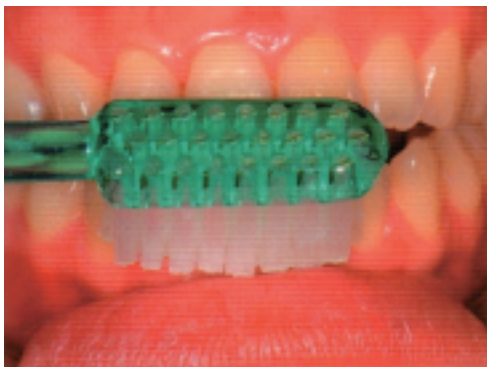
刷上顎後
牙頰側



刷下顎前牙舌側



(圖?? 正確刷牙說明圖)



肌智館的誕生

文・圖 / 陳淑圓 秘書長

因緣際會下，本會今年初得到一個長期關心環保、關懷弱勢的基金會挹注經費，贊助成立「失智症家庭福利服務暨肌力與體能訓練中心」，這個中心主要是針對失智症者及家庭情況做整合，了解其實際需要什麼服務介入。

本會長期提供照顧者服務，包括：教育訓練，給予照顧者學習照顧技巧；開辦瑞智互助家庭，以易親而顧的概念讓照顧者得到喘息的時間和空間；辦理失智社區服務據點，於週一至週五由專業社工規劃引入師資及志工，整個白天的照顧陪伴使家屬維持正常的生活和生計；推動家屬支持團體，提供照顧技巧分享及資源連結；與失智共同照護中心之間的轉介服務；以及深入社區做失智預防宣導活動……。林林總總的服務就是為了讓失智患者有尊嚴的活在家庭和社區中，而家屬能得到增能和支持，願意把長輩留在家中，由家人和社福團體及社會資源一起來照顧。

以上無論預防性宣導或確診後的實際服務，對失智患者及家屬都有很大的幫助，但實務工作中卻也發現，當每天固定來據點的長輩突然缺席未到，十之八九都是因為跌倒而無法外出，臨床上常常提醒老人最怕的就是跌倒！而如何防跌、防摔，正是失智長輩們的重要課題。

因長年在實務工作中，對失智者、對家屬都希望能為他們多做一點什麼、希望他們能輕鬆一點，就像好好喘口氣、好好吃頓飯、安心睡個覺，都是我們一直在努力的！因此，在陪伴服務中看到長輩們因每天可以到據點來活動而身體和精神可以維持、延緩退化，都是值得欣慰的，然而活動只受限於上肢、下肢動一動，身體功能仍會隨時光而消逝。

有一次看到正在進行增強體能課程的教練上課時就地取材，用兩公斤重的大瓶礦泉水，讓長輩單手提重來回走路，增加臂力及平衡感，聽說半年下



來，這些七、八十歲，甚至八、九十歲的阿公、阿嬤都說自己肌肉變得比較結實，走路也平穩多了。由這個實務經驗乃發想為這些年邁體衰的長輩設置一個可以重訓的場域，乍聽之下，有點違常，一般認為長者不就是走走路、散散步、手腳動一動就好了嗎？怎麼會重訓？說精準一點，其實是肌力訓練，增加體能，讓肌肉受到適當刺激而不要流失太快。

據專家說，人的肌肉從三十歲以後，每年流失1%，如果沒有刺激強化，很多七十歲以上的長輩有肌少症、跌倒風險大，嚴重的可能從此臥床，就算不致成為長照服務對象，也是給自己很大的打擊及家人更沉重的照顧壓力。

因此，有了提供長輩肌力訓練想法後，便與教練討論可行性，未料，他除了是多年的泰拳教練外，這兩年來每週早上四點從草屯搭客運到臺北參加「老人肌力訓練」教練專業課程，已正式取得教練資格；同時還有一位協會社工師，過去也是健身教練，她是運動研究所畢業的高材生，也是合格教練，她對做社工較無成就感，還是想當教練，因此順理成章，兩位教練已具備，不需向外求才，再加上慈明寺同意免費借用其活動中心做為教室，這真是天作之美。大家集思廣益，將此健身房命名為「肌智館」—有強化肌力、維持智能之意，從3月12日開始，每日有2—3堂課，每堂課有6—8位學員在兩位教練悉心教導下，從腹式呼吸、單手提重走路開始做起。這些在年輕人健身房才看的到的重訓器材一一呈現在肌智館，一群白髮斑斑、警覺自己年紀已大，但還能動、還能訓練的阿公阿嬤認真的學習著。

最後，想再分享自身見證，自己從學校一畢業就投入社會工作，在政府部門曾參與各項福利服務中心的建設，陪同驗收及規劃使用，包括長青服務中心、婦幼館、青少年中心等等，這些都是為服務對象而做，這次失智症家庭福利服務中心的肌智館，是為了提前部署，預防失智而開辦，所以只要年滿六十歲以上之亞健康者、六十五歲以上之長者都可參加！因此自己也有幸成為可以享受服務的一員，雖知年歲已大，但有了肌智館的訓練，相信可以健康老去。感謝這家基金會的贊助，讓本會創造一個專屬銀髮族的「肌智館」，這裡充滿著愛和動能！

肌智館線上學習

文・圖 / 賴思安 教練 / 社工師

肌智館教學授課採 6 – 8 人為主的小班制教學方式，學員依照自己選課時間固定訓練，每人一週一次的大重量訓練頻率。課程安排全身性六大動作，訓練動作一次安排 2 – 4 項，並加強核心穩定的動作，訓練時間包含暖身、休息約為 1.5 小時。教練們在教學課程當



中會視學員關節活動度即時調整動作的強度和範圍，此調整方式我們稱為「退階」，因人而異但也不失其訓練目的。其實，中、老年人的訓練動作安排跟年輕人是可以一樣的，只要從「強度」變項調整，一樣能達到訓練目標。

多數人對於老年人的刻板印象多為年紀大了不能提重、不能從事「危險性」高的重訓，但卻忘了每個人仍需要對抗生活周遭的環境，例如走路、爬樓梯、下床、上廁所，這些動作不該只是伴侶、家人、看護來幫忙，最好是運用自身的「肌肉力量」來完成，只要我們不是臥床、坐輪椅等狀況，都應是每個人該獨立完成的行為，想當然，力量大的人完成動作的效率自然高，沒有力量的人，就會越吃力，也會越來越無法完成動作，大腦神經系統的動作連結也隨之萎縮、退化，更使得身體基礎代謝率下降，也易造成脂肪堆積。

肌肉纖維分為白肌與紅肌，紅肌在生理功能上主要負責低強度動作訓練、收縮速度較慢、力量小、有氧能量供給較久，所以有些長輩認為自己可以

走操場很多圈、散步 1 小時就代表體力好，然而並非如此，而是紅肌也有抗疲勞的效果。另外，若長期都只從事有氧型態的運動，骨骼肌內蛋白質代謝速率增加，將導致肌肉量下降；白肌則剛好相反，白肌能量來源是肝醣和 ATP（三磷酸腺肝），能夠產生較大的收縮速度和力量，且肌力大，再去做有氧、肌耐力性質的活動也更有效率，並有保護關節避免受傷之好處！雖紅、白肌比例受先天基因遺傳，但肌肉纖維的徵召能力是可以藉由後天訓練提高，所以當身體需要對抗生活的刺激時，力量越大，大腦神經傳導對肌肉下令號召的肌肉纖維數量越多，我們身體的控制、平衡、協調性才隨之提升。

年齡不可逆，若又伴隨平時較差的生活和飲食習慣將使得肌肉流失速度加劇，我們也才擔心中、老年人如果越不訓練，身體退化的越快，因此，更應該要著急地對症下藥—「大重量訓練」。

今年台灣疫情蔓延，讓許多人的生活產生影響，好不容易建立起的大重量訓練習慣也遭到停擺，透過電話關心肌智館學員的過程中發現大家在家確實不太會運動，也開始變成久坐、久躺的生活型態。因此，我們開始利用線上課程，透過視訊教學關注學員動作，並透過



學員們家中就地取材，或是線上購買彈力繩、壺鈴等器材，來進行居家輕阻力之訓練，讓肌肉保有動態的刺激、保有身體的免疫力，也希望疫情盡快緩和下來恢復安定的生活，陪伴大家提升最大肌力，健康、不臥床終老。

肌力訓練如何吃—— 飲食營養篇

文・圖 / 賴思安 教練 / 社工師

高齡社會的來臨，家有一老如有一寶，家中的「寶」要吃得飽外，也要吃得營養健康！

《50歲以上的營養學》一書指出，大約年過60後，隨著年齡的增加導致身體轉變速度快，在視、味、嗅覺的退化下更是容易因此而食慾不振。因此，飲食習慣要從預防慢性病轉為「預防營養不足」，以往粗茶淡飯的飲食習慣，已經無法好好照顧到中、老年人的營養健康。



「六大類」食物包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類，每類食物提供不同的營養素，因此每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。根據統計，社區長輩中有5－10%營養不良，而肌肉量從30歲過後以每年流失1－2%的速度持續減少，若不從事肌力訓練，在60歲過後會加劇流失速度！若這時再加上營養攝取不足，一天的基礎代謝率就會開始下降，身體便會認為更不需要「動」，導致肌肉、神經反應退化，容易發生跌倒、骨折等風險，並導致其無法獨立生活、情緒不穩定等情形。

建議高齡者均衡攝取營養外，鈣質、蛋白質之營養來源不可缺，蛋白質每日理想攝取量為體重(kg)乘以 1 – 1.5 公克，舉例來說：若一名長輩體重 65 kg，則一天所需的蛋白質量為 $65 * 1$ ，這名長輩一天蛋白質攝取量三餐加起來要達 65 公克，並且應該搭配肌力訓練提高「蛋白質吸收率」。三餐間若想要吃點點心，可選擇起司、牛奶、豆漿、茶葉蛋等富含蛋白質的食物來幫助肌肉合成、人體細胞及組織器官運作、組織修復以及肌肉生長。而蛋白質吃不夠的七個跡象，如：頭髮指甲易斷、肌肉量下降、受傷復原慢、關節疼痛、時常想吃東西、容易感冒、腦袋昏沉等，可隨時檢視生活中身體的反應。

最後，要鼓勵長輩們加入肌力訓練的行列，一定要有意識地補充蛋白質加上運動，才能對抗老化，預防骨質疏鬆、失能的風險喔！



肌力訓練如何動—— 訓練篇

文·圖 / 李良煥 教練

隨著醫療及訓練科學上的進展與發現，近幾年來大家越來越了解高齡者所面對的兩個重要挑戰：肌肉與骨質的流失，程度嚴重的話將會造成「肌少症」和「骨質疏鬆症」。

人體的骨骼、肌肉和神經系統，會對壓力起反應，適當的壓力刺激可以讓骨骼、肌肉和神經系統產生長期向上適應的現象，使人體越來越強壯，最終達到每個人最佳的身體狀態。本會為推廣抗老化肌力訓練，特別創立專屬於高齡者的肌力與體能訓練中心—「肌智館」，讓長輩能夠從動作控制開始學習，自小重量慢慢建立起肌力！肌力訓練利用人體六大動作：下肢蹲、下肢拉、水平推、水平拉、垂直推、垂直拉，以強化自己、增強體力。想知道我們替長輩們規劃的有哪些訓練嗎？

首先，肌力訓練包含「呼吸法」和身體的「上肢與下肢訓練」、「核心訓練」、「輔助訓練」。



核心呼吸法

核心呼吸法：是人體控制力量的最重要機制，必須先學會利用呼吸法達到「中軸穩定、四肢發力」的狀態，才能讓訓練安全又有效。

人體上肢訓練

- 1、水平推：臥推，可以訓練身體前側的胸部和肩膀的肌肉，有效改善上半身肌力。



- 2、垂直推：肩推，需要下肢、髖、背、腹、胸、肩膀和手臂共同維持平衡與穩定肩推，是訓練上身力量、平衡、活動度和本體感覺的絕佳運動。

人體下肢訓練

- 1、下肢蹲：蹲舉，是長青運動員肌力訓練的基石，在這麼大的關節活動範圍內舉起如此大的重量，可訓練到多組織，還能提升肌力。
- 2、下肢拉：硬舉，大多數的上班族群與久坐族群都有下背痛的困擾，圓肩、圓背、背肌無力等，透過正確的硬舉，可以強化背部、臀肌、腿後肌等肌力。

輔助訓練

幫助訓練者發展肌力、活動度、體能以及核心補強訓練，包含水平拉、垂直拉，利用彈力帶增強背部肌群的訓練。



核心訓練

利用彈力帶保持張力，讓腹部抗核心旋轉，增強核心穩定。

老化其實並不可怕，肌力訓練可以維持生活品質機能，強化身體。我們應該不再擔心究竟能夠活多久，而是思考我們要如何能夠活得更加健康！除了訓練習慣的維持外，也別忘了保持樂觀的心情，使自己心境永遠停留在年輕的狀態。



有一點忘記了耶！

沒關係，開心比較重要

文 / 新原園藝治療工作室 饒蕙華 園藝治療師 · 圖 / 本會編輯群

家母在晚年得了失智症，語言表達有困難，偶有情緒不穩定的狀況。有次我跟哥哥在回家看她之前，先到花店買了束花，打開家門時，母親本來是嘟著嘴，看來心情低落地坐在輪椅上，在看到那束色彩豐富，生氣盎然的花束，頓時格格地笑了起來，主動展開雙臂，迎接那一束花。那一刻，我強烈地感受到植物帶給人的正能量，人對植物是有種發自內心的親近感。

園藝輔助治療在台灣已發展了17年左右，應用在許多不同的族群。近年因長照據點的設立，更是普遍被運用在銀髮族群，並得到很好的共鳴與回響。園藝輔助治療是利用植物及園藝活動來促進學員使用五感(視、味、嗅、觸、聽)，透過設計的課程，連結人與植物，讓學員在參與過程中達到心理、生理、社會、認知等層面的助益，減少壓力，舒緩情緒，提高生活品質。對於失智症患者，園藝輔助治療的目的並不在增強記憶力，而是要讓患者能多使用現有的功能，包括刺激五感、心智活動、增加肢體精細操作、與人互動等，以期能減緩退化，舒緩情緒，增加生活的趣味性，常保開心愉快。





這一次在失智者照顧協會的失智據點－彩憶家園帶領十五位可愛的長輩上園藝輔助治療課程，特別精心為長輩設計一系列適合的教案，採用許多長輩本就熟悉而又能刺激嗅覺、味覺的植物，如艾草、左手香、魚腥草等，讓記憶重溫一下。在第一堂課開始，我帶著許多花材進教室準備做花草自畫相，馬上就吸引到長輩的關注，頻頻問道「這是什麼花？」、「今天要上什麼？」。有些時候，植物一拿進教室，馬上就有長輩說出植物的名字，並開始分享這些植物要如何如何運用，例如「艾草可以拿來洗澡」、「魚腥草煮湯很好喝」等等，還有一位愛種植的長輩，總會留下幾枝枝子，將它們整理乾淨，用紙巾包好，然後跟我們說：我要拿回去種！

這次課程中，我們也設計了種植和採收的部分。長輩從裝飾花盆、調土、播種一步一步地來，澆水器也都由長輩自己設計！到了採收準備做五行五色蔬菜手捲時，長輩們更是大顯身手，分工合作，完成削皮、刨絲、切絲、擺盤，在不須說明的情況下就能做得非常俐落，也因為親自參與製作，長輩胃口特好，吃得非常開心，還有長輩主動要求要多吃一捲。在觀察長輩的參與過程中，可發現到長輩們的注意力集中了一對材料好奇、有意願參與、活動能力增加－有肢體的動作及須手眼協調的精細操作，還多了社交互動－須與夥伴共同完成。

對於失智長輩，要逆轉記憶和認知的衰減是有困難的，但我們可以透過園藝輔助治療的方式，藉由植物來照顧長輩，讓長輩多多運用身體功能尚佳的部分，讓他們有豐富的生活體驗，經常保持愉悅開心的心情。

居家照顧長輩該注意什麼？

文 / 陳秀智 物理治療師/護理師 · 圖 / 本會編輯群

未來每個人都會逐漸老化，照顧現在的長輩，就是在照顧未來的自己，臺灣已邁入高齡社會，照顧長輩是很多人關心的重要課題，在此與大家分享我從事臨床物理治療工作及護理工作到長照居家復能及帶領社區據點銀髮族預防及延緩失能、失智課程的經驗，居家照顧長輩該注意什麼？



長者的居家日常生活面向包括食、衣、住、行、育、樂，生理層面及精神層面，照顧者（配偶、子孫、看護、照服員、外籍看護等）是否能以同理心來面對，日常照顧上首要是注意安全，再者用心陪伴，若長者能表達及說話，盡可能讓長輩多講話也可以延緩退化，以下是我的經驗分享：

- 1、長輩因齒牙脫落、唾液腺分泌減少、消化系統功能老化、影響長輩對食物的消化吸收，所以食物要選擇較軟質、容易消化且定時定量，避免油炸、重口味、刺激性食物；營養不是只關心吃什麼，還包括口腔保健、咀嚼及吞嚥能力，才能吃進營養的食物，避免營養不均衡。
- 2、長輩因年邁老化以致對外界應變能力較差，對冷熱刺激反應變慢、怕冷，血液循環變緩慢，應留意身體保暖，建議常使用帽子及圍巾保暖頭部及後頸部，休息睡眠時穿著棉襪保暖及保護下肢循環。
- 3、長輩較不容易入睡，且容易醒過來，應安排舒適通風，安靜、安全的睡覺環境。
- 4、長輩容易覺得上廁所麻煩或擔心失禁而控制飲水量、忽略喝水，且長輩較不易感覺到口渴，也有長輩是不積極攝取水分情況，較易引起泌尿道感染，讓長輩明白喝水的重要性及留意長輩一天飲水量，照顧者

需費心多次提醒及幫助；原則上可以用體重換算每日所需的飲水量(體重x 30cc)，留意罹患心血管疾病或腎臟疾病長者，必須依據醫囑攝取飲水量。

- 5、長輩因老化造成吞嚥功能退化，容易產生嗆咳情況，反覆嗆咳易造成吸入性肺炎，長輩在進食或喝水時身體要坐直，小口吃、慢點吃，低頭吞嚥可保護氣管通道，避免食物或液體太快流入咽喉部，讓進食更安全，臥床長者則需搖高床頭至90度。
- 6、長輩因老化造成血液循環變緩慢，易造成姿勢性低血壓，所以當長輩要改變姿勢，如上下床、起身站立或如廁時需要緩慢進行，行動宜小心預防跌倒。
- 7、長輩因皮脂腺分泌減少造成皮膚較乾燥，長輩洗澡水溫度要適宜，少用肥皂以免皮膚因抓癢引起發炎，沐浴後可適當使用護膚乳液擦拭乾燥皮膚。
- 8、鼓勵長輩運動需要循序漸進量力而為，選擇安全可以持之以恆及享受運動樂趣的運動，做好運動前安全防護，穿著合適衣著及運動鞋，運動前適當暖身，運動後也要緩和伸展；若有慢性疾病或關節疾病須經醫護人員評估病情穩定並接受指導相關運動注意事項才可安全運動。
- 9、安全環境可確保長輩不會發生危險，居家地面不可濕滑，浴室地板加裝防滑墊，浴室廁所馬桶周圍要安裝扶手，沐浴時使用沐浴椅坐著沐浴，以方便長輩可以安全如廁沐浴。
- 10、若長輩聽力退化，對長輩說話的速度宜緩慢並以手勢協助長者了解，語調勿以高音喊叫，若有聽力退化狀況建議就診配戴助聽器。
- 11、若長輩視覺減退，應了解並協助長輩配戴適當眼鏡或使用放大鏡，閱讀之書報可選擇較大字體，居家環境光線要充足，彌補視力之不足。夜間記得開夜燈，方便長輩夜間行動安全。
- 12、長輩年齡增長逐漸老化，生理疾病會增加，認知功能會漸衰退，對於長輩的老化現象應給予長輩適度心理支持與陪伴及傾聽，讓長輩慢慢調適，這是漫長且辛苦但是每個人終究會面臨，照顧者若是無法自行面對則須尋求支持系統協助為宜。

我期許照顧長輩是自我成長，在長輩身上可以學習更多書本上學不到的人生歷練，僅以自己微薄經驗分享給更多人，希望能造福及幫助更多長者。

彩憶學堂課程集錦

文・圖 / 林玉雯 組長

於本會會址所開辦的據點，今年已邁入第三年囉！只要年齡滿65歲以上的長輩便能加入我們的大家庭，「彩憶學堂」於每週一至週五的上午及下午時段，分別規劃各種不同的健康促進活動，期望能提供一個長輩開心、家屬安心、增進長輩社會參與、延緩長輩退化速度的好地方，並達到在地、健康老化的願景。

長輩的另一個歸屬

來到彩憶學堂的長輩們把這裡當作另一個家，每天一早「老朋友」陸陸續續抵達學堂，熱情的向彼此打招呼、主動協助桌椅定位、教室環境整理等。而在課程期間更是展現了強大的互助合作精神，美術課、藝術創作及手作課是長輩們特別喜愛的課程之一，在老師的用心指導下，長輩們無不專心聆聽，且在其他人有需要協助或忘了怎麼做的時候相互幫忙，共同完成一件件獨一無二的作品，家裡和學堂也都擺滿了爺奶們的大作！



彩憶好所在精彩花絮

文・圖 / 謝佳勳 社工



在車水馬龍的市區裡，寧靜的社區中，幽靜的巷弄在社區裡相互輝映，抬起頭儼然看到佇立著一尊莊嚴的觀世音菩薩，誰知道在佛像下，竟然有一個「阿公阿嬤鬥陣七逃ㄟ好所在」。本會南區失智據點鄰近佛寺，時常把長輩們細心照顧的菜分享給師父們享用，看著他們親手將自己種的菜自信滿滿的交到師父手上，還不忘邀請師父們到據點裡坐坐呢！



早晨，不只是小孩與大人們忙碌的權利，彩憶好所在的阿公阿嬤也不遑多讓，每天總是如同年輕時一般，一到上學時間必定準時來到這個彩憶好所在報到，精神活力絲毫不減當年！阿公阿嬤的笑語聲，更為這個寧靜的社區增添一抹濃濃的人情味，邀請您一同到「彩憶好所在」重拾笑容！



多元化課程「活到老，學到老」



彩憶好所在安排各式各樣的學習方式及多元的課程刺激，為達到延緩失智、失能及退化速度，設計一連串有趣的認知訓練、感官刺激、現實導向等課程，豐富長輩們的日常生活、增進社會互動及團體生活動力、維持並訓練現有功能。

彩憶家園生活記事

文・圖 / 曾昱瑄 社工

彩憶家園位於臺中市北區水源街，鄰近國立臺灣體育運動大學，所在之處人文資源豐富，有放送局、土地公廟、球場以及一大片草坪，景色美麗動人，是個世外桃源的好地方。也因此，彩憶家園所安排的課程與在地有諸多連結，像是：打掃環境、種植農作物、看球賽、欣賞展覽，除了戶外活動課程，家園也時常安排靜態生活化課程，如：彩憶廚房、朗讀古文、刷牙教學、生活自立等豐富課程。



菜園抓蟲記

家園中的阿公、阿嬤每天早上總會先巡視菜園、澆水以及施肥，記得有一次種植芥藍菜時不知為何出現許多翩翩起舞的蝴蝶，導致菜葉上有多隻綠色毛毛蟲，但因為大家都害怕抓蟲而遲遲不敢動手，這時，有一位阿嬤說為什麼都不抓蟲呢？菜都已經被蟲吃光了！便直接徒手將菜蟲抓起，大家看見這個的舉動後無不大力稱讚阿嬤的厲害，可以無所畏懼地將肥大的菜蟲握在手中，也引起其他長輩們默默加入「抓蟲大隊」，因為，這就是長輩們過往最熟悉的生活。

彩憶廚房開張



在彩憶廚房這堂課中，阿公、阿嬤拿出自己的好本領，個個都是高手！製作美食過程中還會互相討論要如何擺盤、調味料要放多少…等，大家都想呈現料理最漂亮的一面，完成時更是迫不及待想將美食吞下肚！

彩憶點點滴滴



老人保護的震驚與反思

文・圖 / 周慧可 社工督導

今年初甫轉換業務，從事「老人及身心障礙者保護個案處遇輔導服務」。交接時，前社工帶我家訪，在熱鬧的商圈外圍，一棟不起眼的透天民宅三樓，有位中風無法言語表達的阿嬤躺在床上，每天等著居家服務員前來協助餵食、擦澡等日常所需。阿嬤的兒子因為精神疾病影響，儘管住在隔壁雅房但完全不理會阿嬤，更別說協助餵食、翻身等照顧，也因兒子的身心狀態影響其照顧功能，接著產生遺棄問題，看著阿嬤靜靜地躺在床上，被動地等待協助，當下我震驚又心疼。



許多的老人家庭暴力事件當中充滿著藥癮、酒癮、賭博、精神疾病等情形所帶來的精神與肢體暴力，又多數長輩帶有「家醜不外揚」、「這我小孩，他會改的」的心態來面對暴力，消極、無意願改變現況。有時候身為社工的我有種「皇帝不急急死太監」的憂慮感，然而正因為老人家習得無助、價值觀影響，更需要外力的協助來鬆動他們的想法，提升受助意願，進而降低受暴風險。

此外，除去我自己的社工身分之外，住家對面的鄰居阿婆患有失智症，經常走失由警察送回、撿拾鄰居的物品而拒絕歸還、經常陳述非事實的言論，呈現認知錯亂狀態。這時候我能做的就是提供家屬有關失智症的衛教單張、順著阿婆的話不反駁、安撫情緒，並提醒其減少外出。每個人都多做一點點，就能讓社會多點溫暖。



彩憶志工回娘家暨志工大會

文・圖 / 陳信宏 組長

本會為感謝彩憶志工隊這幾年辛苦付出，無論是舊雨還是新知，感謝有你們給予長輩們滿滿真心的照顧，溫暖每一位據點長輩的心，遂於110年3月6日（六）舉辦志工回娘家活動，由會內總鋪師及水腳一同準備蔬食餐點同享樂，以十道好料感謝志工們的付出。

由黃孝鏘名譽理事長、邱百誼現任理事長及葛邠常務監事嘉勉彩憶志工隊夥伴不辭辛勞的付出，以及肯定志願服務之善行，同時也感謝志工隊長吳淑珍隊長多年來親力親為照顧據點長輩，陪伴在其左右，為此，邱百誼理事長頒發感謝狀。

此外，本會今年度成立「失智症家庭福利服務暨肌力與體能訓練中心」，其中規劃銀髮健身之「肌智館」，黃孝鏘名譽理事長特別親手揮毫藏頭詩墨寶一品，藉此熱鬧活動祝賀館運昌隆，服務輸送更在地。



囉！ 【e大好課讀起來】6月從臺灣看見世界-多元文化之美

∴ 首頁 / 網站導覽

【臺北e大數位學習網】
歡迎採取線上課程培訓！



有關今年本會原訂於6月底辦理志願服務基礎訓練及社福類特殊訓練，因目前疫情狀況尚不穩定，後續辦理資訊將再公告於本會社群平臺。有志工訓練課程需求者亦可上【臺北e大數位學習網】觀看線上課程，完成基礎與社福類特殊訓練。

餐敘後本會陳淑圓秘書長帶領主任、組長及社工夥伴們與志工召開志工會議，再次感謝志工夥伴，也向大家預告今年9月份國際失智症月宣導活動預計於9月12日舉辦，邀請大家一同共襄盛舉，並鼓勵更多有意之士一同加入志願服務之行列，無論是退休人員亦或是家庭主婦/夫都歡迎。





2021年國際失智症月

第19屆【忘不了的愛·祖孫憶起SHOW】

本會自成立以來每年皆於九月份辦理大型宣導活動，結合多元的辦理形式來響應國際失智症月，如：音樂會、路跑、歌唱大賽、才藝競賽、園遊會。今年度第19屆國際失智症月宣導活動－忘不了的愛活動。因疫情影響，本會將隨時關注嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情趨勢，以進行後續活動的籌備與規劃，相關資訊也將於本會官網及FB專頁發布，請大家持續關注！



本會以360度的全面性照顧、365天的零距離互動，提供「亞健康長者預防失智、健康促進活動」、「失智症患者認知促進、緩和失智課程」、「照顧家屬支持團體及照顧教育課程」、「老人及身心障礙者追蹤輔導服務」等，皆是為了使長輩能得到更佳的服務及照顧，提升家庭的生活品質。

誠摯地邀請您，與我們 憶起守護失智者

第七屆 理監事群暨秘書處

職稱	姓名	經歷或現職	職稱	姓名	經歷或現職
理事長	邱百誼	彰化秀傳紀念醫院 神經內科主任 彰化秀傳紀念醫院 神經內科兼任主治醫師 彰化秀傳失智共照中心 主任 台灣臨床失智症學會 理事	理事	劉夷生	臺中榮民總醫院家庭醫學部 特約醫師
榮譽理事長	黃孝鏘	曾任臺中醫院、屏東醫院、雲林醫院 澎湖醫院、亞東紀念醫院 院長 前臺中榮民總醫院 主任秘書	理事	朱美岑	曾任醫療院所護理師
顧問	費廣明	中國北京大師藏資產管理公司 獨立董事暨總監 中國國際養老院長協會 榮譽會長 山西仁安醫院 副院長 山西省腫瘤醫院南院區 副主任 靜宜大學校友總會 理事長	常務監事	葛 邠	僑光科技大學 董事 曾任高雄榮民總醫院台南分院 秘書室主任
常務理事	賴德仁	台灣失智症協會 理事長 中山醫學大學附設醫院精神科 主治醫師 德仁診所 院長 台中精神健康學苑 會長 台灣老年精神醫學會 常務理事 台灣臨床失智症學會 理事	監事	張梅芳	臺中慈濟醫院 護理部主任 護理人員愛滋病防治基金會 顧問 大台中市護理師護士公會 理事
常務理事	卓良珍	卓大夫診所 醫師 臺中榮民總醫院 特約醫師 台中張老師中心 諮詢委員	監事	張正宗	向得行興業(股)公司 策略長
常務理事	陳瑞山	陳瑞山牙醫診所 負責人	監事	黃世銓	曾任社團法人中華民國失智者照顧協會 秘書長
常務理事	郭慈安	中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系 副教授 中華民國家庭照顧者總會 理事長 中山附醫失智共照中心 執行長	監事	胡志曜	臺中市私立真善美居家式服務類長期照顧服務機構 營運長、社區整體照顧服務體系社區整合型服務中心 個管員
理事	游文治	游文治身心保養所 院長、精神科醫師 臺中市警察局高鐵警察局 心理顧問	秘書長	陳淑圓	
理事	李士丹	日健診所 負責人	社工督導	周慧可	
理事	陳鴻銘	惠來醫療社團法人 董事長	社工組長	陳信宏	
理事	陳國光	光仁健康集團 總院長	社工組長	林玉雯	
理事	郎亞琴	晴朗心理諮商所 所長	社 工	曾昱瑄	
理事	林文娟	曾任本會媽媽劇團 團長	社 工	謝佳勳	
理事	劉彥良	竹山秀傳醫院 神經科主任、功能室主任、共照暨遠距中心主任	教 練	賴思安、李良煥	
理事	林榮輝	員榮醫療體系員生醫院 行政副院長	主 任	陳怡芬	(兼職)
			主 任	施茗棋	(兼職)
			會 計	詹涵芬	(兼職)
			出 納	楊玉雲	(兼職)

憶起守護 失智者

志工
招募中



資格 年滿18歲以上，對失智症相關議題長期關懷或有興趣者。

服務對象 長者、失智症患者及其照顧者。

服務內容 陪伴亞健康、失智長者，進行課程活動、協助膳食、行政志工。

服務時間 週一至週五兩個時段。（上午9:00-12:00，下午2:00-5:00）

服務地點

- (1) 總會—台中市北區漢口路4段35號8樓之1
- (2) 彩憶學堂—台中市西區忠明南路203號
- (3) 彩憶教室—台中市北區水源街25-1號
- (4) 彩憶好所在—台中市南區合作街156號

緊來報名喔



報名資訊

電話洽詢 04-2291-0186轉309陳組長、313林社工。

粉絲專頁 臉書搜尋「社團法人中華民國失智者照顧協會」並私訊報名。

注意事項 請在服務時間上盡量固定時段。
現場報名前，請先來電告知。

官方網站



臉書粉絲團



官方LINE





逗陣衝

聯絡 方式

會 址：台中市北區漢口路4段35號8樓
電 話：04-2291-0186；04-2291-8187 (傳真)
電子郵件：dca0921@gmail.com
網 址：<http://www.cdca.org.tw>
勸募字號：衛部救字第1101361318號
捐款帳號：凱基銀行809 (市政分行) 6069-01-0000090-7
戶名：社團法人中華民國失智者照顧協會



官網活動報名



粉絲專頁



LINE@