

大同醫院社區衰弱老人健體防跌課程 有效預防及延緩失能

■大同醫院管理室 黃建民主任、雷蕾組長

大同醫院承接衛福部「106年預防及延緩失能照護計畫」，於大同健康促進講堂社區據點中辦理為期3個月共12堂課的「衰弱老人班-健體防跌課程」，經專業評估為65歲以上衰弱長者，可免費至社區據點上課。課程結合高雄市物理治療公會推薦師資，教導包含手指健腦操、有氧運動、肌力平衡訓練以及柔軟伸展操等，並透過認知遊戲來活化腦力。

本院吳文正院長表示，「106年預防及延緩失能照護計畫」主要以衰弱老人及輕中度失能(智)者為主要服務對象，建立以「社區」為基礎之預防及延緩失能照護服務體系，維持及增進失能長者之健康與生活品質，延長國人健康平均餘命，達到預防失能、延緩失智及成功老化目標。

結業式共有25位社區長者參加，平均年齡達70歲，本院社區健康發展中心黃仲平主任提到，一名78歲的王伯伯因中風導致肢體無力，此次由王太太陪同課程，第一次前測中因下肢肌肉無力，在「2分鐘屈膝抬腿」連1下都無法完成，但經過12週每週2小時的課程後，結業式時後測已能完成35下的屈膝抬腿。王太太曾說，原本先生只能慢慢行走，透過課程的協助現在過馬路都可以小跑步前進，讓她非常欣慰；另一位75歲的陳奶奶每週都由女兒陪伴參

加課程，原本身體老化對於跌倒相當恐懼，走路都需要別人攙扶，在課程訓練後已能自己一步一步穩穩地走，女兒說媽媽在家裡即使是簡單的運動都無法持續做，導致肌肉耐力退化，經過課程團體互動，媽媽再也不害怕運動。

吳文正院長表示，跌倒是老年人最常發生的意外，而老化過程所導致的失能或失智，常非單一病因造成，係累積多重生理系統之衰弱及退化，且屬一連續性的過程，此課程主要目的為增強高齡者下肢肌耐力，經過12堂課的訓練，銀髮學員們能在「30秒坐站」項目最高達9下之差距；「行走2.44公尺坐站」測驗部分每人平均速度增加2.1秒，顯示課程對於老年人防跌具有益處，建議若家中有衰弱長者，可至大同醫院社區健康發展中心評估上課。商



▲長者參與防跌課程



▲大同醫院承接衛福部「106年預防及延緩失能照護計畫」