

風箏

銀髮抱報

Kite News



日本參訪

日本早於1973年便邁入高齡化社會，老人照護政策也從最初救濟、治療特定個案為重心，提昇為以全民「健康促進」和「預防重於治療」為目標。

透過老人健康照護專家李劭懷老師（日本東北福祉大學社會福祉學博士）介紹，基金會參訪了日本仙台的東北大學、東北福祉大學，以及推動健康促進的銀髮族活動館等。

在與川島隆太教授（日本東北大學加齡醫學研究所所長）及其他專家會談時，發現他們內心都有個信念：「人並非老了就無所用」！東北大學於2009年設立「加齡醫學研究所」（Smart Ageing International Research Center, SAIRC），他們視年齡增加為人類的自然發展，隨著年齡增長，智慧與閱歷也更加豐富，所以主張積極面對老化，同

時倡導「認知機能的刺激」、「規律運動」、「均衡飲食」與「人際關係」，可以幫助年長者活得更健康，此理念與基金會倡導的「自癒力」概念不謀而合。基金會對加齡醫學研究所推廣的預防失智失能之「非藥物性療法」有高度興趣，並正在研議合作的可能性。

此次參訪參加了學術研討會，也訪問了一些銀髮相關機構，但見到最迷人的風景，卻是日本年長者的尋常生活！我們遇見許多長者，在他們身上感受到一股生命力，更發掘了一種截然不同的老年生活樣貌！他們坦然面對老年，抱持開朗、熱情的生活態度，也期許自己往後活得健康開心。

日本在老人照護預防領域的實踐行之有年，也曾碰到許多與台灣同樣的困境，但許多長輩及健康活動帶領者也樂觀表示：「人即使老了也可以很健康快樂，還是有能力去做自己想做的事！」我們期待台灣長者都能正面樂觀地面對老化，伴隨著年齡增加，活出愈豐富精采的人生。一起健康留齡，精彩加齡！



你的最後7年會是怎樣？

台灣人平均花了生命的最後7年在病床或輪椅上。



一樣的年齡，兩種截然不同的生活樣貌。
要接近哪種生活型態？你可以自己選擇。



你的一天 生活A

天光破曉，你已經騎單車繞行了半個城市，這是你退休後新養成的晨運習慣，汗水淋漓帶來的是神清氣爽的暢快滋味。回家稍作梳洗，正好趕上和孫女一塊早餐。下午和卡拉OK社團夥伴進行了一場「鐵肺歌王爭霸戰」，消耗的熱量剛好在子女為你辦的70大壽聚餐中補充。你正在計畫征服玉山，生活是持續進化的練習。

生活B

當溫熱的晨光灑在醫院的病床上，臉色蒼白的你仍未甦醒。疾病已經耗去你太多氣力，輪椅是你最常用的交通工具，能夠移動的最遠距離是樓下中庭。每天4回藥丸一次也不能落下，護士的笑臉已經比子女還熟悉，晚間只有老婆陪在床畔，你覺得自己像蝸牛，醫院是你小小的巢穴。

一樣的年齡，兩種截然不同的生活樣貌。要接近哪種生活型態？你可以自己選擇。

你的最後7年要怎麼過？

不要以為這樣的生活離你很遙遠！據統計，現今台灣65歲以上的老年人口中，每5位就有1位失能或失智，每個台灣人平均花了生命的最後7年在病床或輪椅上！

老，是一條不可逆的道路。台灣有越來越多人，正收拾行囊，啟程邁向老年大門。你是否想過生命的最後7年會是什麼光景？是朗聲笑語，為生活疊上一篇篇樂章？或是一張病床，只有老夫老妻相伴？

生活習慣病造成的自癒力衰弱

或許有人認為沒生病 = 健康，既然健康，那麼病床上的日子就遙不可及。其實不然，據世界衛生組織（WHO）統計，全世界人口只有5%達到健康標準，卻有超過75%的人處於「亞健康」狀態，而這

些人就是失能或失智的高危險族群！

屬於「亞健康」範疇的病症五花八門不一而足，諸如精神不濟、體力不佳、腰痠背痛、健忘、失眠、焦慮易怒，這些症狀乃因營養失衡、作息失調、運動不足或不當、壓力過大、濫用藥物等因素，導致人體與生俱來、能夠自我療癒的「自癒力」被破壞，若放之任之，人體的自癒力將逐漸衰弱，最終導致纏綿病榻，只能依靠外來藥物治療。

想要健康，首重提升「自癒力」

任何藥物都有副作用，唯有提升「人體的自癒力」，才是通往健康最安全無虞的道路，西醫之父希波克拉底曾說「疾病的療癒，是透過自身的自癒力，醫師只是在旁協助而已。」自癒力是指身體「自我修護」和「自然痊癒」的能力，人體組織或細胞受傷後，自癒機制便啟動，並透過清除廢物、排出毒素、補給營養、細胞再生，以恢復組織功能。所以身上的小傷口會隨時間自然痊癒；一般感冒若不吃藥，休息數日也可自行好轉。

自癒力並非虛無飄渺，它存在於生活的每個小細節，只要透過持之以恆的「適量運動」、「健康飲食」、「良好習慣」，以及維持良好的「人際關係」，便可提升自癒力，幫助身體遠離疾病。

現在是做決定的時候了

好居好食的快樂生活，永遠需要健康的身體打底。有了健康身體的加持，你才能把對夢想的嚮往，變成真正的生活。縱使冉冉年華催老，但若能老得健康，就能老得慢，也就有更多餘裕品味生活中的靜好幸福。你的生命最後7年想過怎樣的生活？現在是做決定的時候了！揚生慈善基金會邀請您一起為自己和親友的晚年努力。

六〇・留齡

揚生60館 銀髮族的第二個家

揚生60館由財團法人揚生慈善基金會成立，60取「留齡」之諧音，意為透過人體「自癒力」的推廣，協助60歲以上的長者，將身體機能留在60歲的健康狀態，用老得慢的好身體，從容過歡喜生活。這是一個專為60歲以上銀髮族打造的社區客廳，提供交誼空間、學習活動、保健知識。歡迎您輕聲開門進來，享受一個人的自在、兩個人的溫暖、一群人的熱鬧。



財團法人揚生慈善基金會

服務對象：60歲以上，不限戶籍，行動方便的銀髮族。

加入費用：本館採會員制，僅收清潔費100元/年。

開館時間：週一至週五
上午 9:00 - 12:00
下午 1:30 - 5:00

電話：02-2742-3666

地址：台北市松山區新中街6巷6號

網址：www.ysfoundation.org.tw



「來去動動」帶領者洪志明提到：「每位學員呈現的面向都很不同，要用心去覺察他們言行中傳達的細微訊息，並在當

希望爺爺奶奶能持續栽種灌溉自己的健康樹，揚生基金會自我期望是那棵滋養大樹的豐饒土地，繼續為爺爺奶奶的健康撐腰！總有一天，這一棵健康樹會成為一片健康林，茂鬱蒼翠，果實纍纍。

「來去動動」學員最大的改變是運動次數的增加，他們會在家練習腰腿運動、口腔運動，此外，學員感受最深的是人際關係的豐富化，他們結交了许多擁有不同生命經驗的朋友，除了活動時的互動，也會在閒暇時相約聚會。許多學員表示：「感受揚生的用心和愛心，自己也要為自己的健康努力！」也說要推薦「來去動動」給親友，讓大家一起來享受銀髮族的「特權」——享受生命！

下給予回饋。同時這也會觸動自己的內心，讓我受益良多！我也盡可能去了解學員生長年代的文化底蘊，讓他們來活動是有趣並且開心的，藉此觸發他們運動的意願，以及對健康的關注。很開心看到學員檢測數據進步，克服歲月逆流，在體能上的表現不只是留齡，甚至是逆齡！他們的健康與笑容是我們最喜悅的成就。」

隨著時移事往，人體的生理退化實屬正常，若能減緩或停止退化，便是極大的進步！「生活平衡實踐坊：來去動動」（下稱「來去動動」）已有數班完成十堂為一期的活動，比較爺爺奶奶在活動前、後檢測的「認知機能」、「體適能」和「口腔機能」數據，整體進步較多的是「口腔機能」的發音，及「體適能」的腰腿柔軟度，數據也顯示透過「來去動動」，許多長

感謝的果實、健康的果實、歡樂的果實……。大樹上纍纍的果實是爺爺奶奶們近三個月栽種的成果，也是他們為自己健康用心耕耘的收穫。

感

輩開始關注自己的健康，也慢慢找到進步的方法。

【好動·老得慢】

來去動動，
收穫滿滿！



60
智慧小幫手



揚生60館/護理師
聶湘秀

離開了投入10多年的醫院臨床護理工作，希望能單純地做可以幫助別人而自己也喜歡的事，不用再面對生離死別的無常。60館成立後，每次看到爺爺奶奶開心的笑容，就覺得很欣慰，也希望我們可以藉由自癒力的宣導，讓更多人更重視自己的身體健康。

Share
聽爺爺奶奶說



姐姐：宋陳雲英(74歲)
妹妹：陳菊妹(69歲)

60館是非常好的場所，而且環境非常好，能夠跟年輕人接觸可以年輕10歲，來去動動對活化大腦及人際關係都很有幫助。

雖然住在三峽，可是每個禮拜都會很有動力要過來，還會互相提醒前一天要早一點睡，為了要來揚生這邊來去動動。

在60館不只動動腦啊，也動動手、動動腳，要活就要動，只跟老人相處就只會講身體啊、講小孩，跟年輕人相處就覺得很有活力，而且你們都笑容滿面，很棒！