

肌不可失 懂吃動 憶起守護齡距離

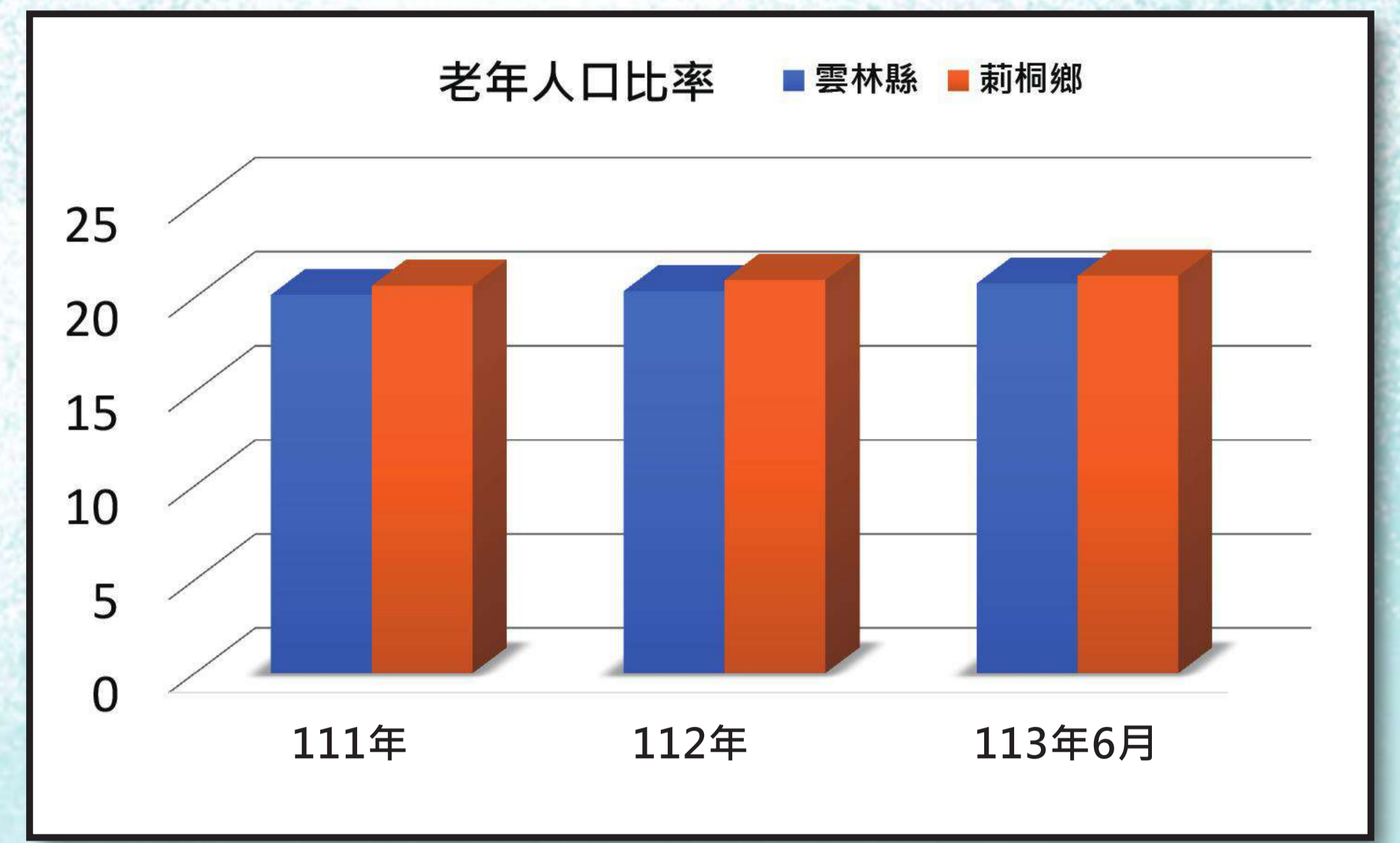


壹、問題

雲林縣刺桐鄉共有14村里別，總人口數27,362人(統計至 113年6月底)，其中65歲以上的老年人口比率占總人口比率21.27%，已達「超高齡社會」，而雲林縣老人人口比率達20.73%，皆超過全國老年人口比率。

本鄉民衆多以務農為業，務農者普遍運動及營養不均衡，尤其以蛋白質攝取不足，造成肌力不佳，活動力受限，行動不靈活進而增加跌倒及失能風險。

長者因體力差或疾病衰弱，待在家中時間長，社交活動少，長久下來對認知有不良影響，長壽的時代下，加上上述之危險因子，失智症比例也上升，故鼓勵長者融入社區，參與健促活動，減緩老化速度，營造健康生活。



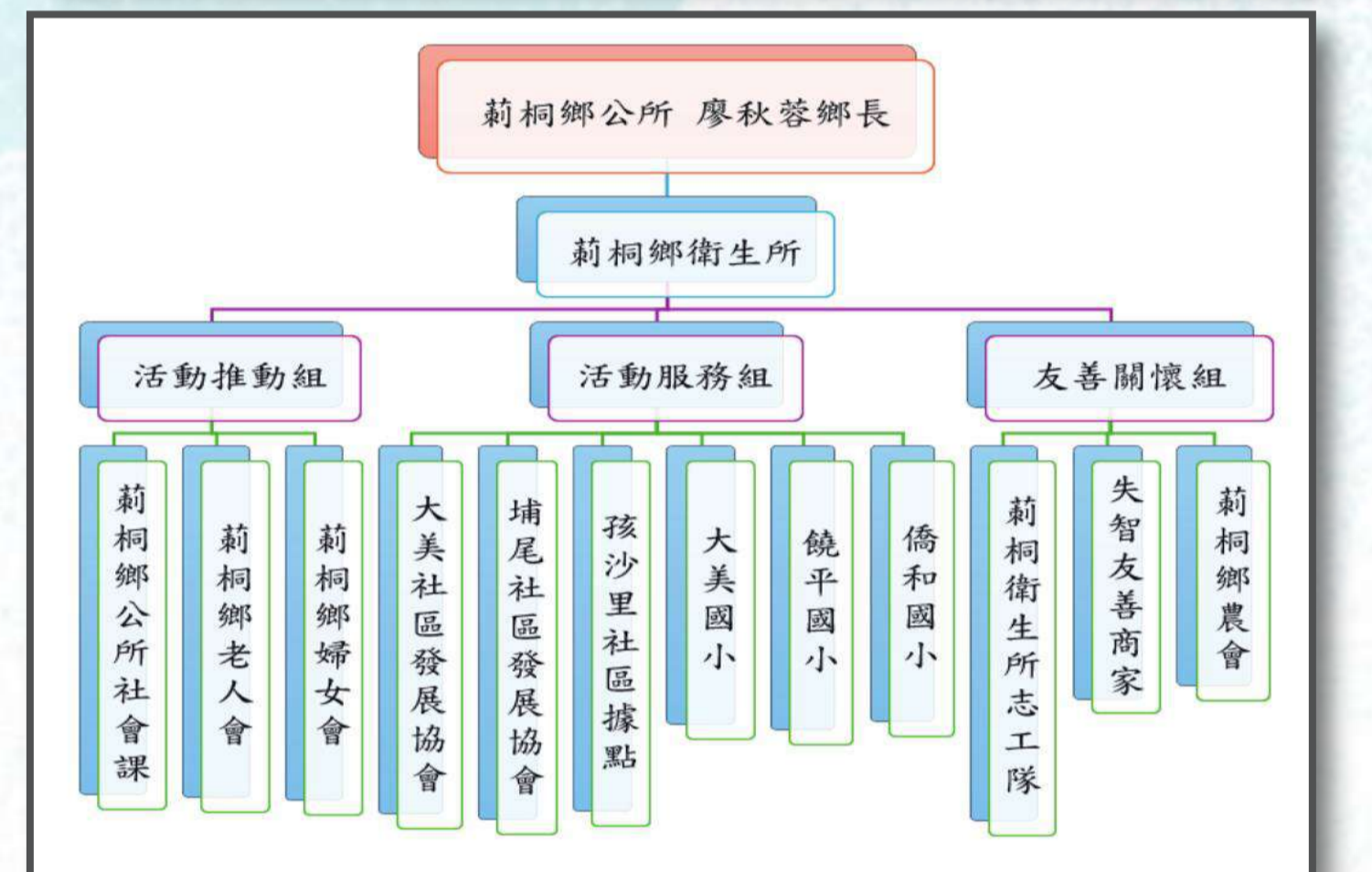
貳、實施策略及方法

1 成立跨單位高齡友善推動小組(圖一)，辦理工作會議，報告計畫內容及讓各單位互相討論協商，討論內容包含社區課程規劃、長者志工培訓課程、長者居家安全訪視、招募失智友善店家等。

2 結合社區及學校共同辦理世代共融課程及活動，增進祖孫互動交流，鼓勵65歲以上高齡長者加入高齡志工行列。

3 結合社區力量，並邀請村鄰長、志工隊共同關懷年邁、獨居、弱勢長者居家安全評估，並贈送防跌物品(包含防滑墊、防滑拖鞋、防跌貼條、小夜燈等)。

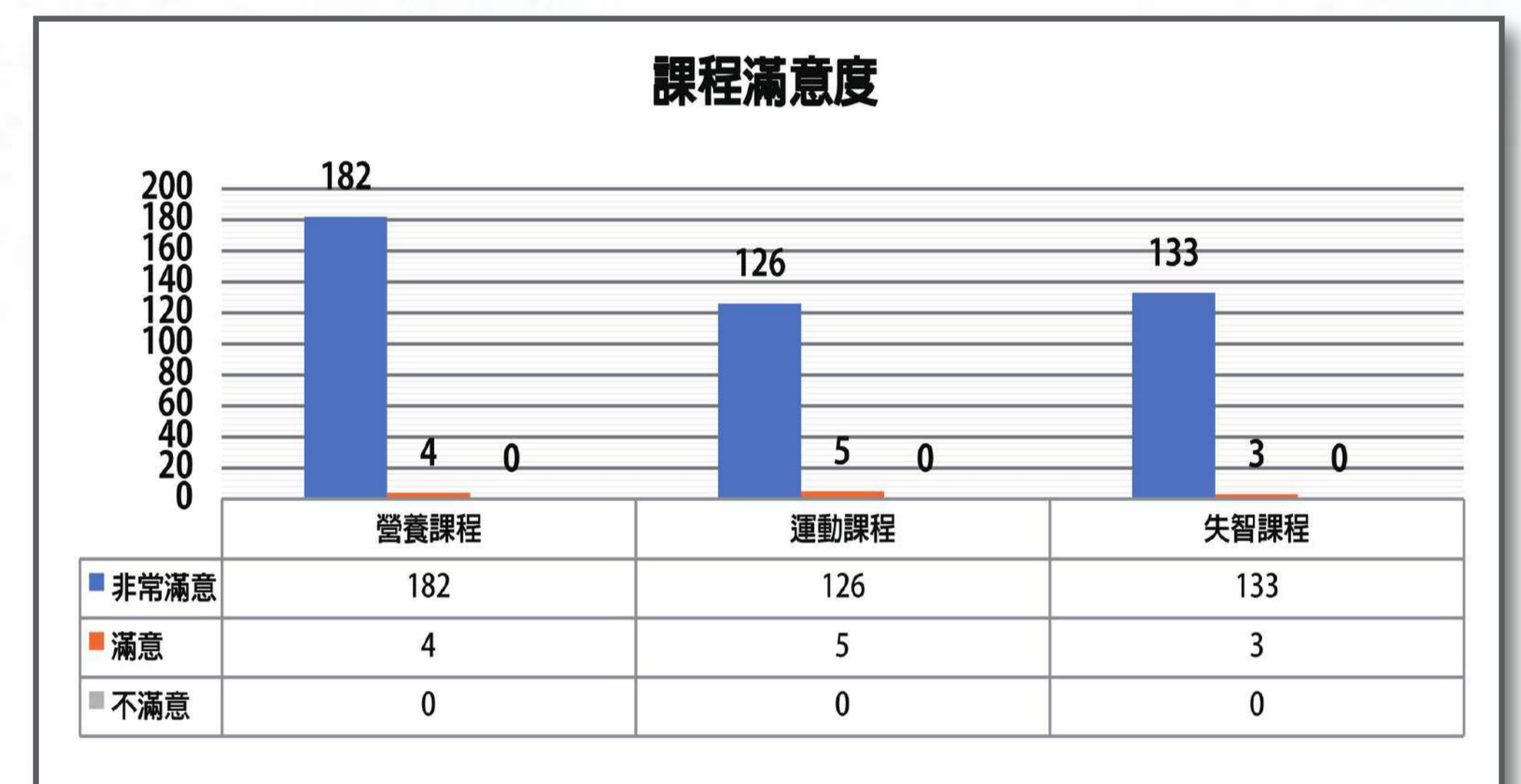
4 運用社區活動中心辦理活動及健康講座，邀請當地店家、超商、雜貨店、藥局等加入失智友善商店行列。



圖一 刺桐鄉高齡友善推動小組-組織架構圖

參、成果

- 112年~113年總計共辦理6場次營養課程、5場次運動課程、5場次失智課程，參與人數共計453人。
- 共計33名社區長者志工參加賦能課程。
- 課程滿意度：營養課程97.8%非常滿意、運動課程96.1%非常滿意、失智課程97.7%非常滿意。
- 112年~113年長者居家安全訪視共訪視37戶，對象以獨居及弱勢家庭為主。

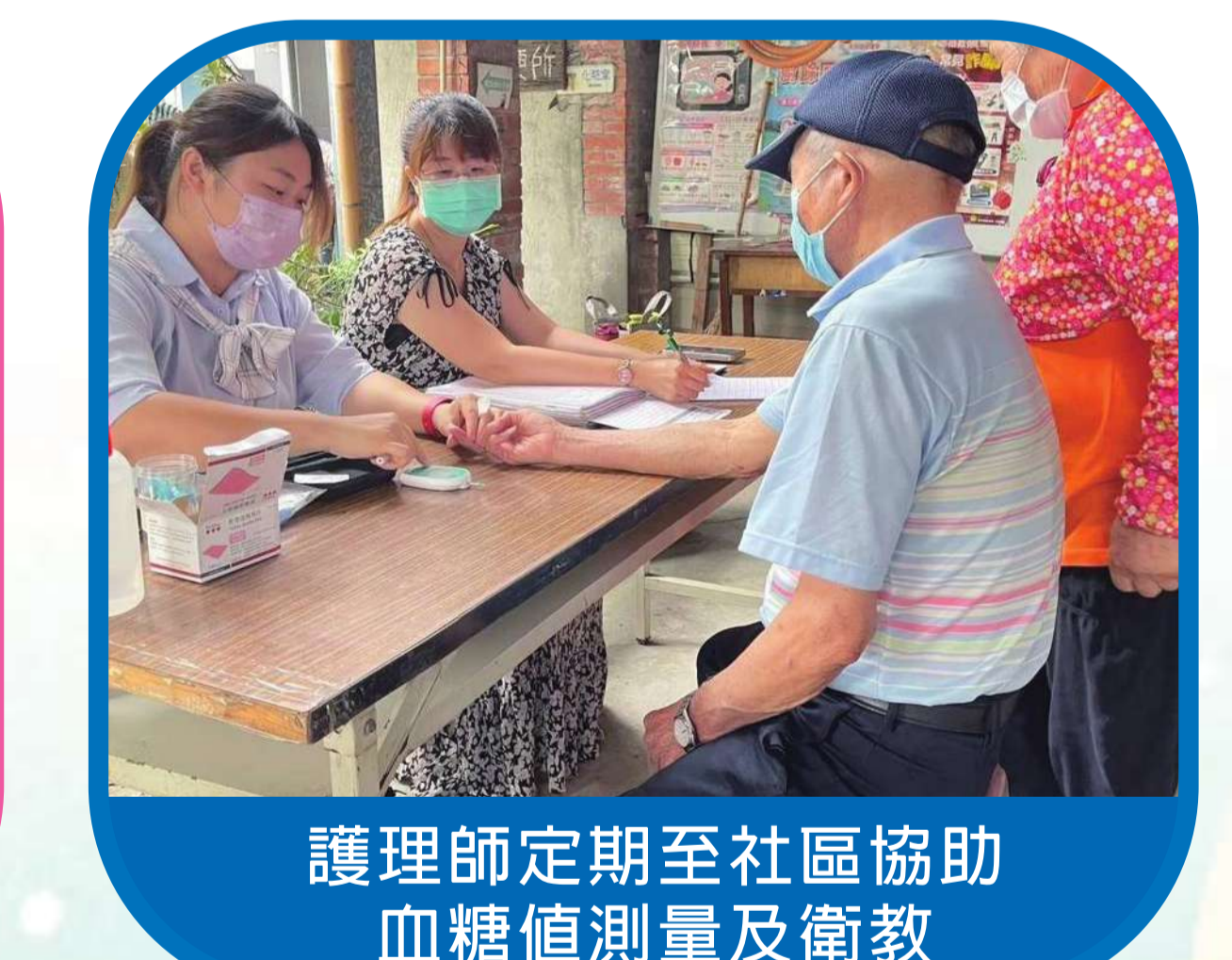


(一)辦理多元化營養課程及相關體適能肌力運動課程

(二)結合社區據點活動，提升長者外出意願

(三)鼓勵長者參加健康檢查活動，藉此瞭解自身健康狀態

(四)辦理失智課程，營造失智友善社區，鼓勵長者加入志工行列



肆、結論

- 隨著高齡化世代的來臨，預防勝於治療，長者預防及延緩失能刻不容緩，藉由辦理營養及運動課程，使長者瞭解如何健康吃與養成規律運動，以預防肌少症，營造健康生活。
- 藉由失智課程，認識失智症，建立失智友善社區，『看、問、留、撥』四字訣，憶起守護齡距離。