

打破老化 活出自我

職能治療師
吳鴻順



據點有位每次活動都會認真參與的林婆婆，但她總是坐在輪椅上，一直不願意站，職能治療師評估了林婆婆的骨骼肌肉以及認知狀態，並詢問過去的生活史後得知她曾經在客廳跌倒過，從此變得沒有安全感、害怕站立。

於是職能治療師在林婆婆表現出強烈動機的拍氣球活動中，設計一個安全環境，引導並鼓勵她站起來，林婆婆一開始仍是遲疑，但經過治療師以及大家的鼓勵後，她成功地完成拍氣球的任務，臉上盡是喜悅。

社區中常有類似林婆婆這樣的長者，因為老化衰退，生理機能下降，例如：視力、聽力變差、肌力不足，行動反應能力變差，平衡能力不好，甚至體重減輕等。其中，視力、肌耐力以及平衡能力的退化多是長輩發生跌倒的主要因素。跌倒之後，除了造成生理傷害外，還伴有心理陰影，常會減少外出移動，依賴感增加，自主生活意願及需求降低等。

職能治療師會從建立適切的生活型態或是友善環境建置著手，協助長者減緩或改善體能衰退，減少對他人的依賴，提升生活品質，更繼續保有尊嚴。

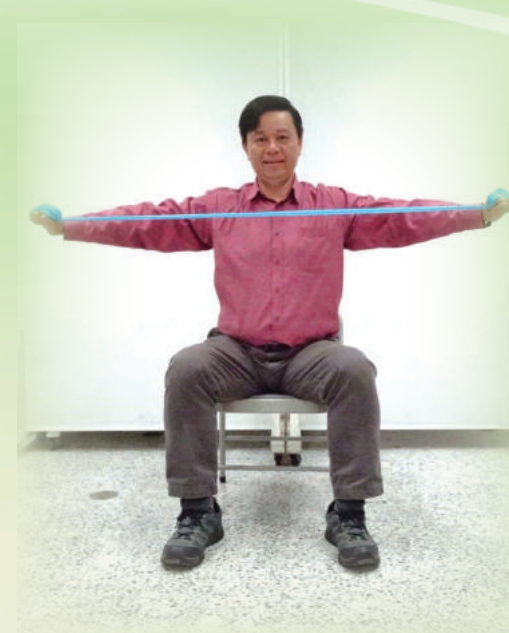
生活型態

首要建立自主運動習慣，可在室內參與居家事務，例如曬衣服、澆花和打掃等或利用社區公園體健設施執行，由靜態肢體伸展開始，漸近式強化肌耐力、心肺功能、柔軟度及平衡能力。

建議動作如下：

坐姿或站姿伸展活動-約5-10分鐘，一週5次。

肌力運動-
雙手拉彈力帶
或拿寶特瓶舉重
增加上肢肌力
重覆5-10次
一週3-5次



坐站運動-坐在椅子上，雙手抱胸，雙腳踏在地板上，身體往前起身站立，重覆5-10次，一週3-5次。

弓箭步-站在椅背後方，雙手扶椅背，前腳曲膝，後腳伸直，身體挺直往下壓，重覆5-10次，一週3-5次。

蹲站運動-
站在椅背後方
雙手扶著椅背
作蹲站運動
重覆5-10次
一週3-5次



直線行走-雙腳走在直線上，來回5次，一週3-5次。

曲膝抬臀-躺在床上，屈曲雙膝，臀部抬起，可在雙膝間夾一軟球，重覆5-10次，一週3-5次。

另外要訂立多元職能生活型態，積極參與社區，建立互動網絡，作息規律，飲食定時適量，營養均衡，例如：從事熟悉的社交活動，像參與家族聚會，協助里鄰的社團活動或擔任志工等，這些都有助於維持認知及身體功能。

環境方面

營造適齡、安全的友善環境，例如：顏色對比鮮明、光線充足、傢俱擺放及動線安排要是長者熟悉並便利可及，注意家中的高低落差地面，裝設防滑貼條或地磚等，必要時，提供輔具輔助，例如扶手、拐杖及助行器等。

老化不是生活障礙的藉口，只要積極面對，仍然可以精彩每一天。

營養好食光專欄

臺南市政府衛生局
國民健康科 蔡雨芯營養師

酪梨鮪魚沙拉塔(1人份)

材料

水煮鮪魚罐頭 52.5公克/酪梨40公克
大蕃茄 50公克/洋蔥 35公克

調味料

義大利香料 適量/鹽 適量/黑胡椒粒 適量/白胡椒粒 適量



營養分析

熱量148.8大卡/蛋白質11.4公克/脂肪9.5公克/碳水化合物7.3公克
膳食纖維2.3公克

作法

1. 鮪魚罐頭將水份瀝乾後，用白胡椒粒調味。
2. 酪梨切丁後，用鹽巴及黑胡椒粒調味；大蕃茄、洋蔥切丁後，用鹽巴及義大利香料調味。
3. 依序將食材疊放於小碗中，倒蓋於盤子上，即可完成。

健康特色

市售鮪魚罐頭的原料，為了降低成本，除了鮪魚之外通常還會使用正鰹，但兩者皆為含Omega-3脂肪酸的魚類，都可以提供豐富的蛋白質，內含的Omega-3脂肪酸可以抗發炎、預防心血管疾病還可以維護腦部健康。有些人可能會擔心罐頭是否添加防腐劑，但事實上罐頭是透過高溫殺菌與真空封存，才可以延長保存期限，所以只要確認好內容物還是可以將其入菜喔！

另外，本道料理使用「油脂與堅果種子類」的酪梨來取代美乃滋，酪梨大多是單元不飽和脂肪酸，可以減少壞的膽固醇並適度增加好的膽固醇，同時也含有葉黃素以及礦物質鉀、鎂等營養素，除此之外，富含的膳食纖維也具有增加飽足感、抑制食慾等好處。但還是要提醒大家，雖然酪梨是好的油脂，但熱量也不低，所以還是要適量食用。

炎炎夏日，不想開火的話，就來一份清爽的酪梨蕃茄鮪魚沙拉吧！有良好的抗氧化功能，並能提升人體免疫力；而豐富的膳食纖維能預防便秘及避免腸道癌化，對人體健康有很大的幫助喔！



有任何營養相關問題歡迎洽詢臺南市社區營養推廣中心 **0800-222-543**
周一至周五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30有專人為您服務

健康知識

- ★嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★她們需要的是您伸出的援手～未成年懷孕諮詢專線0800-275085。
- ★提醒您～勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元。
- ★B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。