

臺南高齡友善 大家作伙來



長榮大學護理系
莊昭華教授



世界衛生組織 (WHO) 為因應人口快速老化的全球化趨勢，於 2007 年提出了「高齡友善城市指南」。隨後衛生福利部國民健康署呼應 WHO 的倡議，於 2010 年開始積極推動各縣市營造高齡友善城市計畫，以期營造國內高齡友善環境。臺南市，擁有豐富的歷史文化和獨特的自然景觀，是臺灣最古老的城市之一，隨著社會進步和人口結構的變化，也免不了高齡社會的衝擊。面對這一挑戰，臺南市政府亦積極推行多項高齡友善政策和措施，致力於打造讓民眾安心生活的高齡友善城市。

一、什麼是高齡友善城市？

簡單而言，高齡友善城市就是一個兼容無障礙，能增進民眾活躍老化的生活環境。

WHO 的高齡友善城市是以 8 大面向為推動基礎，包括無障礙與安全的公共空間、大眾運輸、住宅、社會參與、敬老與社會融入、工作與志願服務、通訊與資訊、社區及健康服務。而國民健康署為了讓國人容易記憶應用，將其簡化為無礙、暢行、安居、親老、敬老、不老、連通及康建等八大面向。

二、臺南市高齡友善城市推動情況

臺南市政府針對高齡社會的需求及呼應國家政策，於 2011 年開始推動高齡友善城市，並依不同階段制定全面性的高齡友善城市發展策略和推動計畫，以確保高齡者的生活品質和社會參與度。近年執行重點如：

- (1) **無礙**：檢視行人專用號誌、推觀光旅遊便利行等。
- (2) **暢行**：改善公共交通系統，為高齡者提供更便捷的出行選擇，包括設立公車候車亭、低底盤公車、小黃公車等。
- (3) **安居**：推動高齡適宜住宅建設計畫，提供安全舒適的居住環境、中低收入老人生活扶助和住宅修繕補助等。

- (4) **親老**：鼓勵高齡者參與社會活動，發展適合高齡者的學習課程、休閒活動、樂齡學習中心計畫、快樂藝文 - 銀髮樂齡等。
- (5) **敬老**：祖孫樂活計畫、世代融合等。
- (6) **不老**：環保義工輔導及溫馨關懷、高齡文化志工、媒合長者就業等。
- (7) **連通**：加強詐欺犯罪防制、強化資訊媒體使用等。
- (8) **康建**：推動社區身心健康促進活動、延緩長者衰弱失能計畫、建構社區照顧關懷據點和照顧網絡等。

三、高齡友善需要大家作伙來

雖然高齡友善政策和措施，在公部門推動下已見初步成效，高齡者的生活品質和社會參與度也逐漸增加，然而要達到高齡友善城市的長遠目標，不能只靠公部門的力量。『高齡友善大家作伙來』，這不僅是一句口號，更是我們社會共同的責任與追求。隨著人口老齡化的趨勢日益明顯，如何創建一個既能滿足高齡人口需求，又充滿溫暖與關懷的環境，成為了我們不可忽視的課題。不論年輕或年長，只有當我們攜手合作，共同努力，才能真正體現一個對所有年齡友善的社會。讓我們從現在做起，為我們的長輩和未來的自己創造一個更加美好的高齡友善環境。



參考文獻：

1. 衛生福利部國民健康署(2015)・推動高齡友善城市，掌握改變與創新的契機
<https://www.mohw.gov.tw/cp-2645-21552-1.html>
2. 衛生福利部國民健康署(2019)・什麼是高齡友善城市？
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=828&pid=10795>
3. 臺南市政府衛生局(2023)・高齡友善城市計劃
<https://health.tainan.gov.tw/list.asp?or-caid=F0374AF6-EEF0-4D9B-AD82-FDC94E09F0D4>
4. 臺南市政府(2024)・高齡友善(全站搜尋)
https://www.tainan.gov.tw/Advanced_Search.aspx?q=%E9%AB%98%E9%BD%A1%E5%8F%8B%E5%96%84#gsc.tab=0&gsc.q=%E9%AB%98%E9%BD%A1%E5%8F%8B%E5%96%84&gsc.page=1 臺南市政府 <https://www.tainan.gov.tw/>





退化性關節炎 之中醫養生術



銘輝中醫診所
蕭銘輝中醫師

『退化性關節炎』是關節內軟骨的病變，常見但真正成因仍未明。危險因子有老化、基因、女性、外傷、肥胖等。好發在負重關節，膝、髖、脊椎、手皆為好發位置且分布一般不對稱。臨床症狀以疼痛最常見，典型的疼痛在活動後加劇，休息後減緩。其次是晨起僵硬，病人會抱怨早上起床後關節僵硬，持續時間不超過三十分鐘，這可以與類風溼性關節炎做區分。另外，僵硬可能在不活動後又再度出現。隨著疾病進展，關節可能出現變形，關節不穩定而影響生活功能，甚至休息狀態下也有疼痛之表現。X光檢查為最常用的影像學診斷工具，典型表現有關節腔窄化、骨刺形成、軟骨下硬化或軟骨下囊腫。目前，退化性關節炎有許多治療方式

一、非藥物治療

- (1) 運動來加強患處局部肌肉的運動及增加關節活動的運動
- (2) 物理治療：治療性超音波或經皮電刺激療法
- (3) 減重

二、藥物性治療

- (1) Acetaminophen
- (2) 非類固醇消炎藥物
- (3) 鴉片類止痛藥
- (4) 關節內注射類固醇
- (5) 關節內注射玻尿酸

三、輔助療法

- (1) 針灸療法
- (2) 葡萄糖胺及軟骨素
- (3) 溫泉浴療
- (4) 辣椒素
- (5) S-adenosylmethionine(SAM-e)

中醫認為退化性骨關節炎發病與年老體衰、長期勞損、感受外邪等多因素相關。從外因角度來看，風寒濕熱等邪氣都可致病。從內因角度來看，肝主筋、腎主骨，長期勞損或年老體衰，肝腎虧虛，髓空骨弱，關節不利；肝虛無以濡筋而致筋攣節痛；脾主肌肉與四肢，主運化，其運化功能正常，肌肉才會豐滿發達。脾運健旺，生血有源，才能養筋，筋得所養，運動才能靈活有力。若脾虛導致氣血生化無源，或脾不統血導致血海虧虛，筋失濡養，則出現筋脈拘攣，活動不利。故本病可歸納為『肝、脾、腎』三臟虧虛為本，以外邪痹阻、結聚筋骨脈絡，造成筋絡瘀滯為標。

中藥因副作用小且近幾年透過科學化之研究發現其諸多能夠抑制軟骨細胞的凋亡，對軟骨細胞的增殖有促進作用，可以透過不同途徑改善軟骨損傷。摘錄如下：

一、補益肝腎類中藥：

(1) 鹿茸：通過降低關節液中 IL-1、TNF 數值，減緩膝關節內發炎反應，減少軟骨細胞的凋亡，延緩軟骨退變

(2) 牛膝：抑制葡萄糖氨基聚糖的分解，維持軟骨細胞活性 (3) 淫羊藿：促進軟骨細胞分化。

二、活血通絡類中藥：(1) 川芎：促進軟骨細胞增殖；(4) 丹參：誘導增加軟骨細胞分裂。



◎益肝養腎茶

功效：補益肝腎

材料：玄參 3 錢、粟米 1 小把 (搗碎用過濾袋包裝)、黑芝麻 1 小把 (搗碎用過濾袋包裝)、骨碎補 3 錢、晉耆 3 錢、茯苓 3 錢、枸杞 3 錢、甘草 1 錢

作法：

- 1、將上述藥材洗淨後放入茶壺
- 2、用熱水沖泡或電鍋熬煮，放涼後即可飲用

退化性關節炎是長者最常見的關節疾病，它的高盛行率使社會支出顯著增加，目前退化性關節炎有許多治療方式，但沒有一種可有效阻止疾病繼續進行，因此現今治療目標為減輕疼痛、減少肢體障礙及改善生活功能。止痛西藥普遍存在肝腎功能負擔且腸胃之副作用，中醫從「辨證求因，審因論治」的角度下，加上中藥科學化的研究基礎下，定能為退化性關節炎患者找到一條治療的根本之道。

◆ 肺癌篩檢利器「低劑量電腦斷層攝影」有公費給付啦!! 若您有肺癌家族史或為重度吸菸者，可洽詢 0800-222-543 或至本局網頁肺癌防治專區，查詢篩檢醫院預約電話。

◆ 國際研究已證實，即使不含添加物 (紅灰、白灰、萆花、萆葉)，檳榔本身就是一級致癌物。

◆ 臺南市政府衛生局母乳哺育專線 (06)6335870，諮詢時間：週一至週五 08:00~12:00; 13:30~17:30(國定假日除外)。

◆ line 搜尋「臺南市政府智慧健康小幫手」，雙數週三下午 4 點至 5 點會有營養師提供線上諮詢，歡迎大家多多利用並提問營養問題。

◆ 打造高齡友善城市，營造安居環境，社區有適合不同失能程度的住所與服務，還可結合志工，提供送餐和家事服務，可至本局高齡友善城市網頁，或掃描右方 QR code 查看更多。

◆ 別再被「大隻雞慢啼」的迷思誘導！當發現孩子的認知、行為…等，疑似異常，成長進度較同齡者落後十，應盡早讓孩子接受發展篩檢。

