

美國民眾對於腦健康的看法

AARP 2014年腦健康調查報告

揚生慈善基金會
翻譯整理：鐘惠如
Mar. 27 | 2015



健康密碼

把身體裡的醫生找回來，
他的名字叫自癒力！





強化自癒力

3

飲食

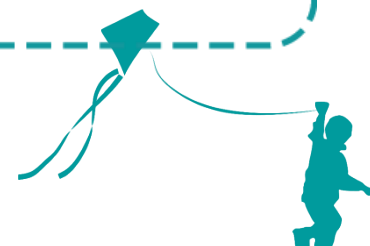
運動

習慣

+

1

人際



大綱

■ 調查目的與方法

■ 調查內容

- 對於整體健康生活的看法
- 對於腦健康的看法
- 對腦健康的投資
- 關於腦健康資源



調查目的與方法

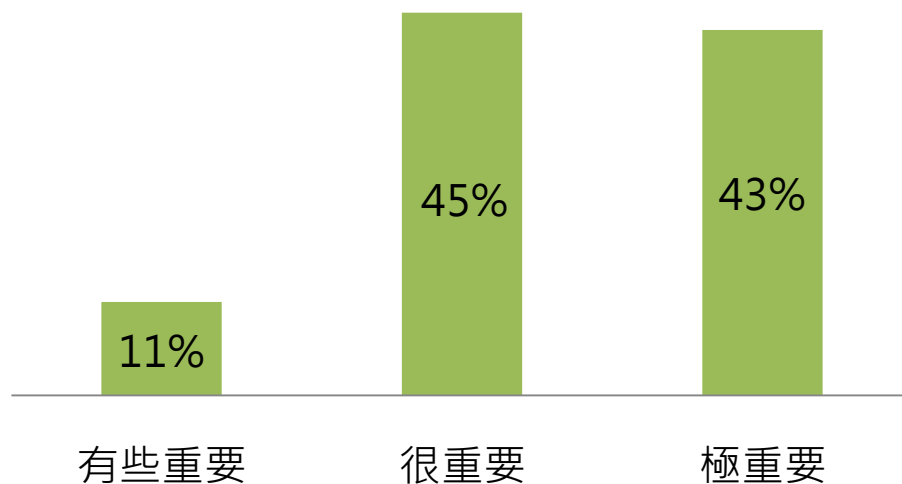
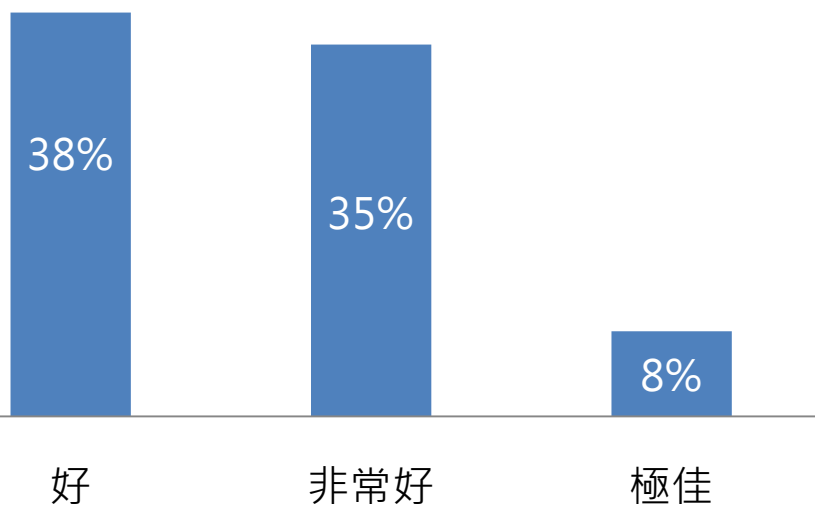
- 目的:美國退休協會(AARP)為瞭解民眾對於腦健康的看法，以及瞭解未來能如何影響民眾的想法與行為而進行了這次調查。
- 方法:全國網路線上調查，樣本數為1,200人，包括:
 - 34-49歲 500名；
 - 50-68歲 500名；
 - 69-75歲 200名。



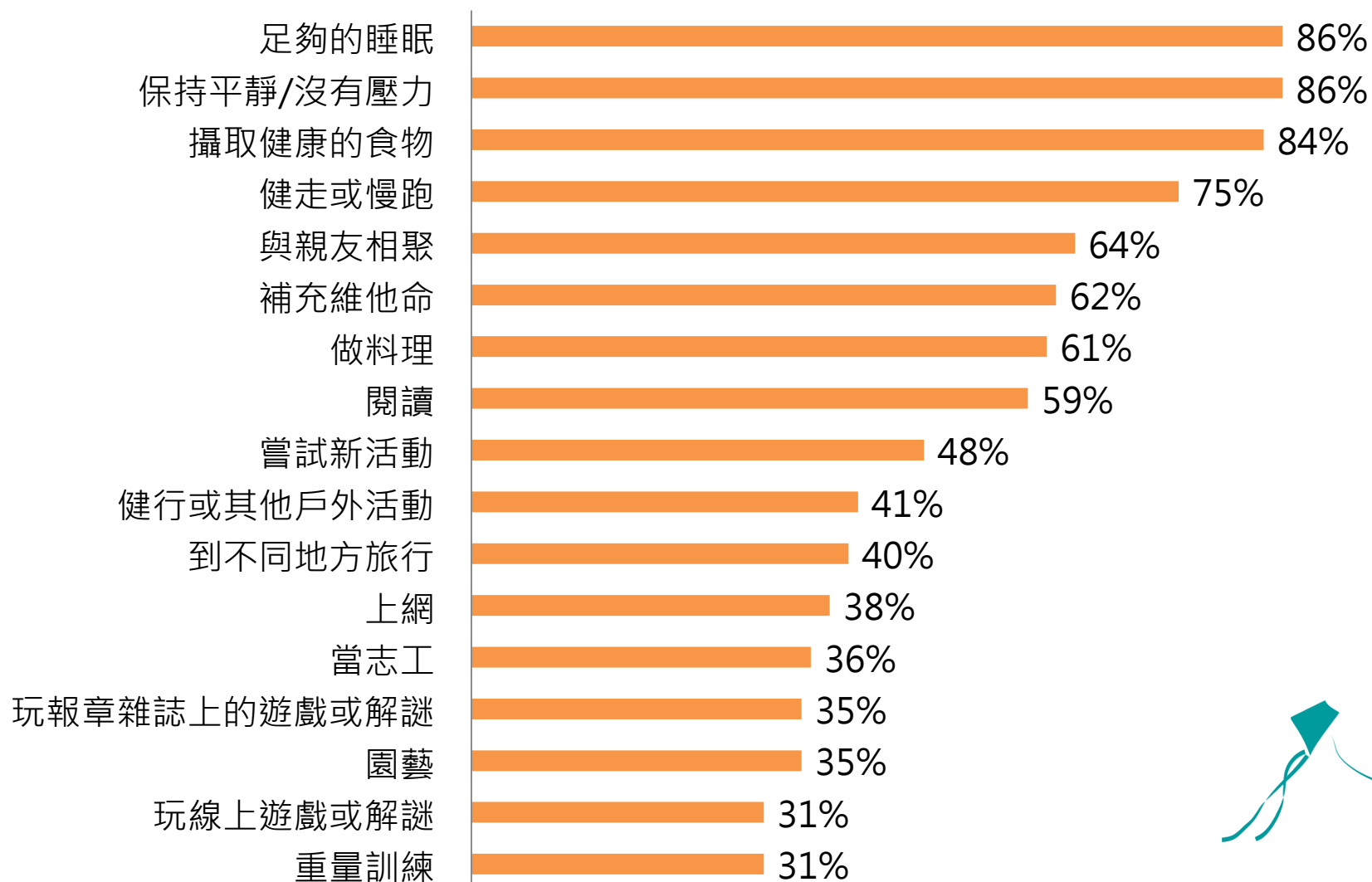
對於健康的看法

81%的民眾
自覺健康良好。

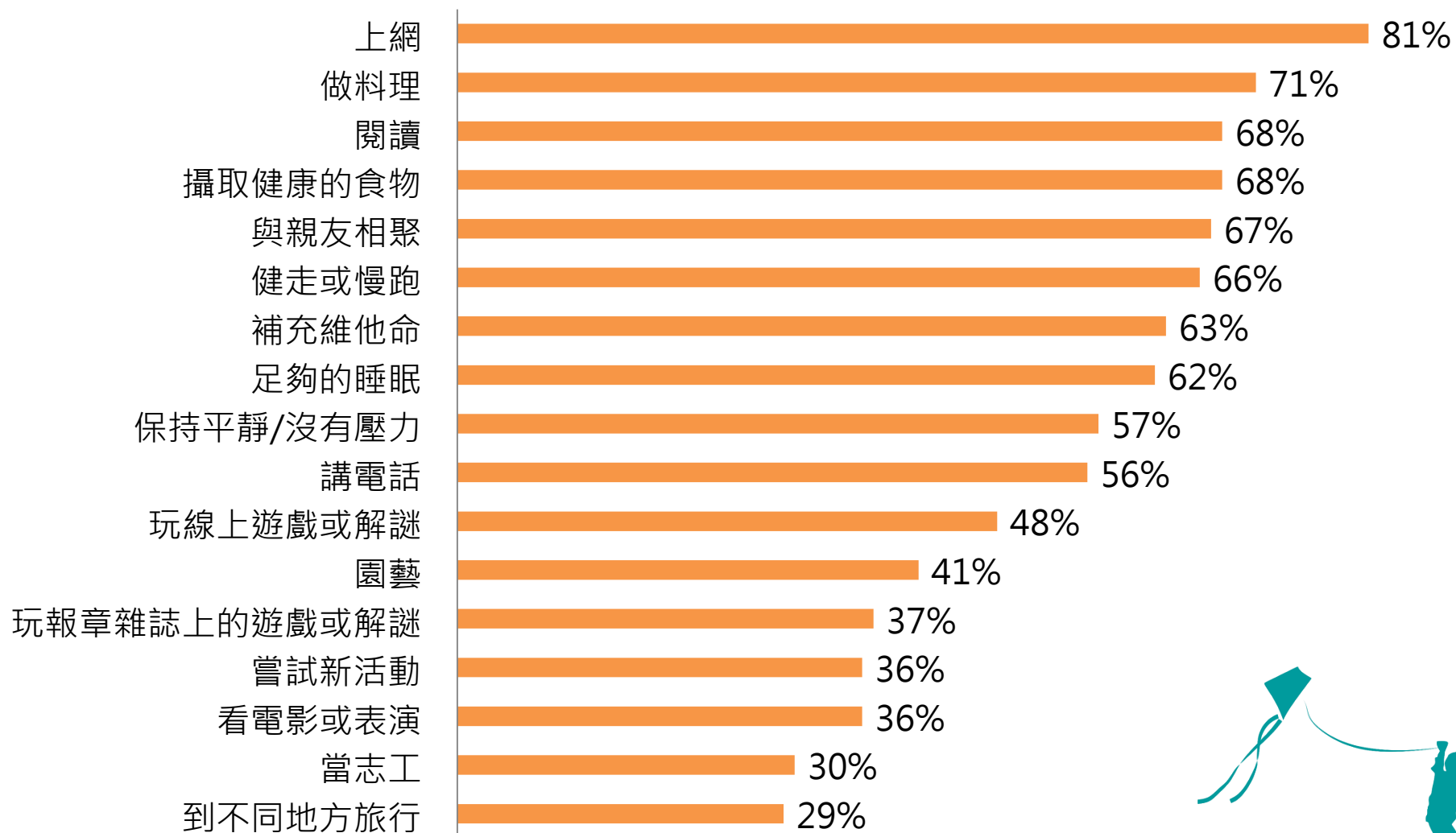
99%的民眾認為維持
健康生活型態是重要的。



民眾認為維持健康生活最重要的日常活動是足夠的睡眠

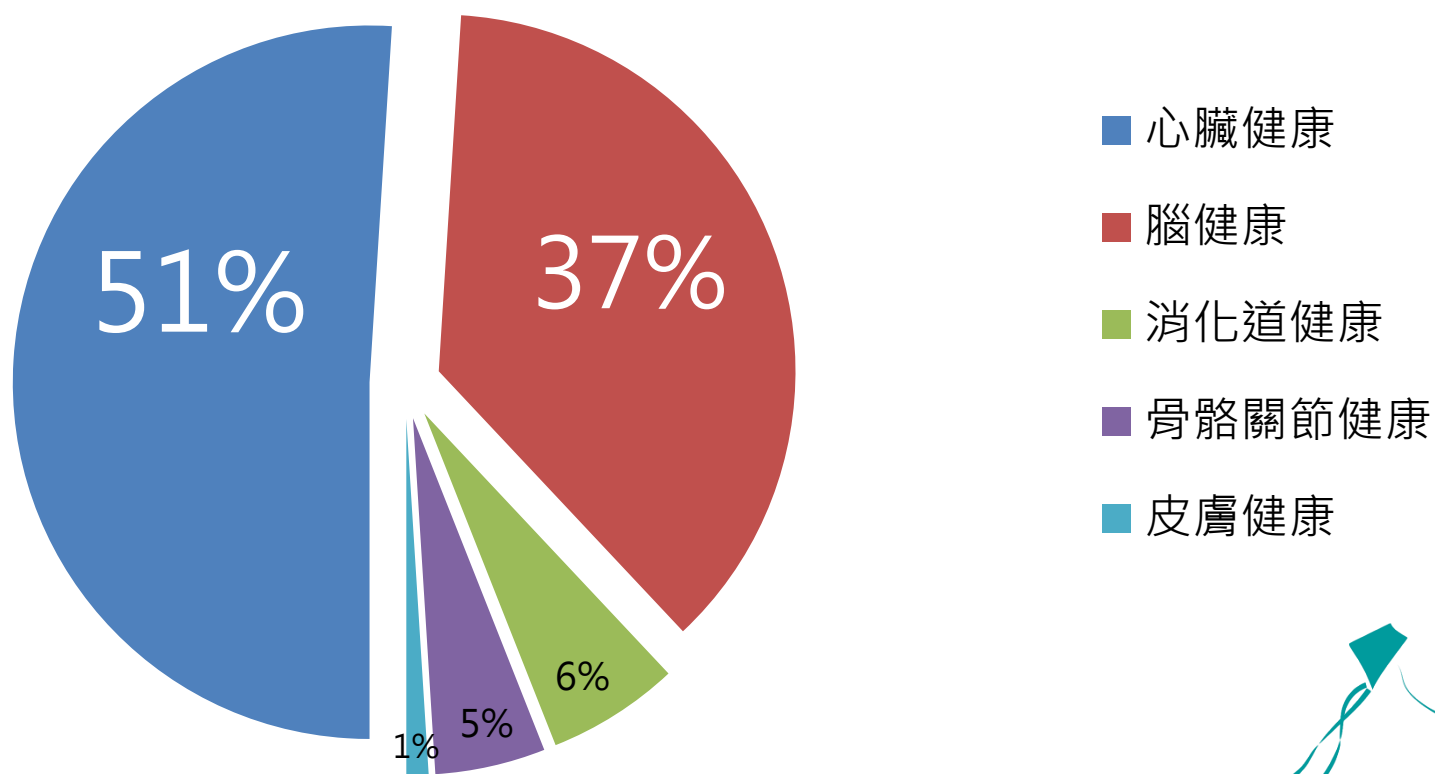


民眾平常最常從事的活動是上網

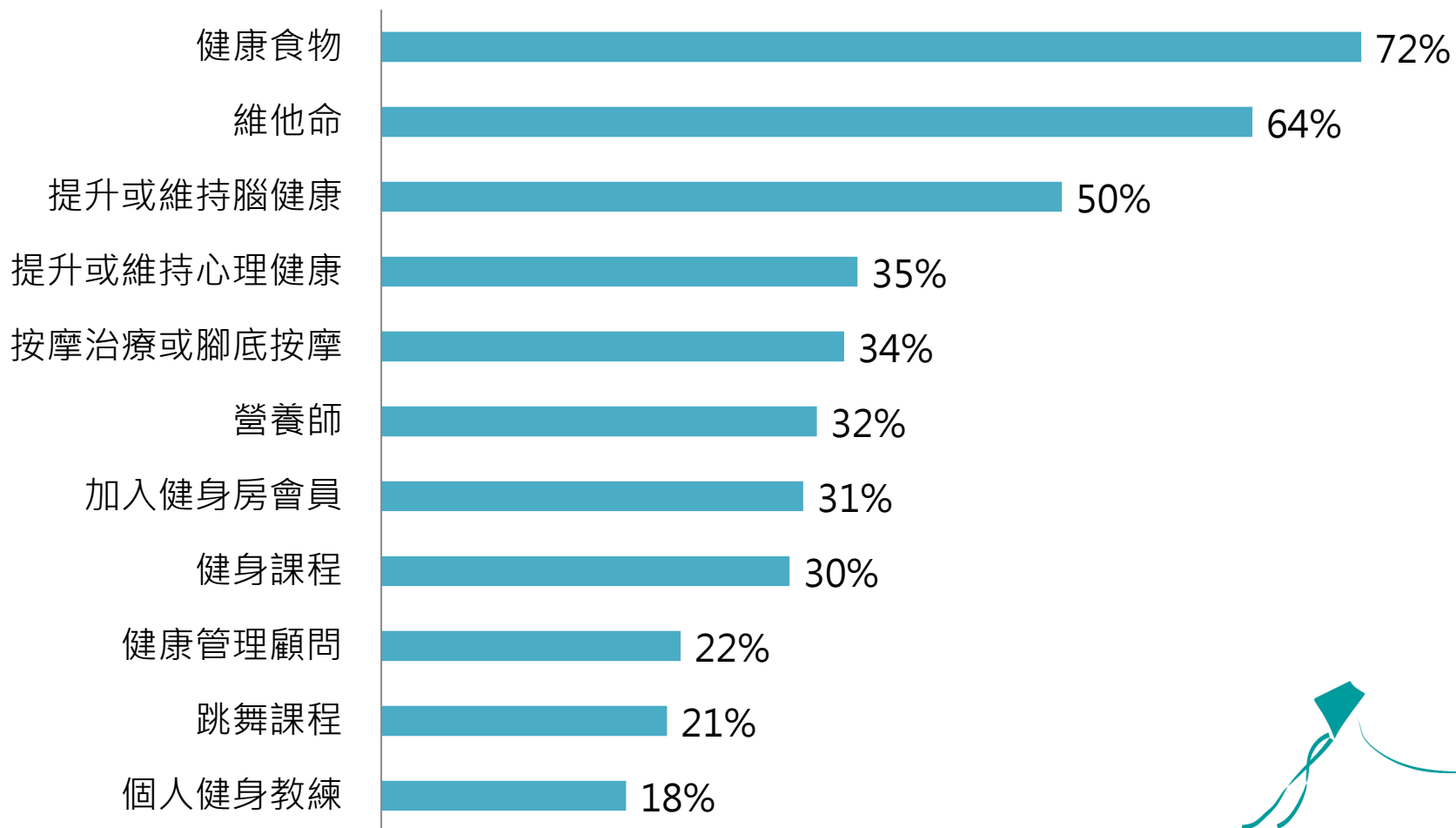


哪方面的健康最重要

民眾認為心臟健康與腦健康最重要。



維持健康生活的花費意願



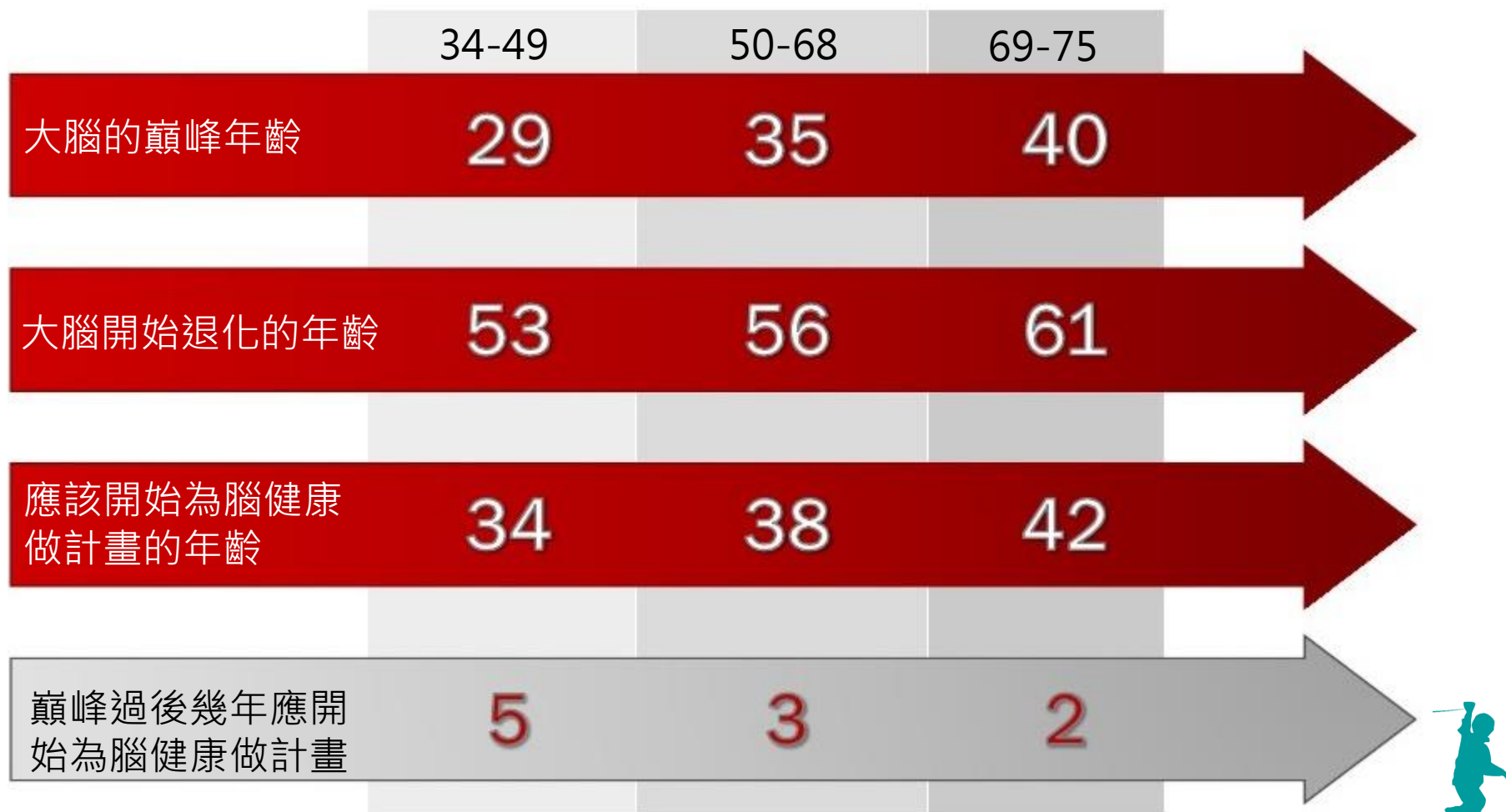
對於大腦退化能否改善的看法

59%的民眾認為大腦退化是可以復原或改善的。

14%的民眾認為大腦一旦開始退化就無法復原或改善。

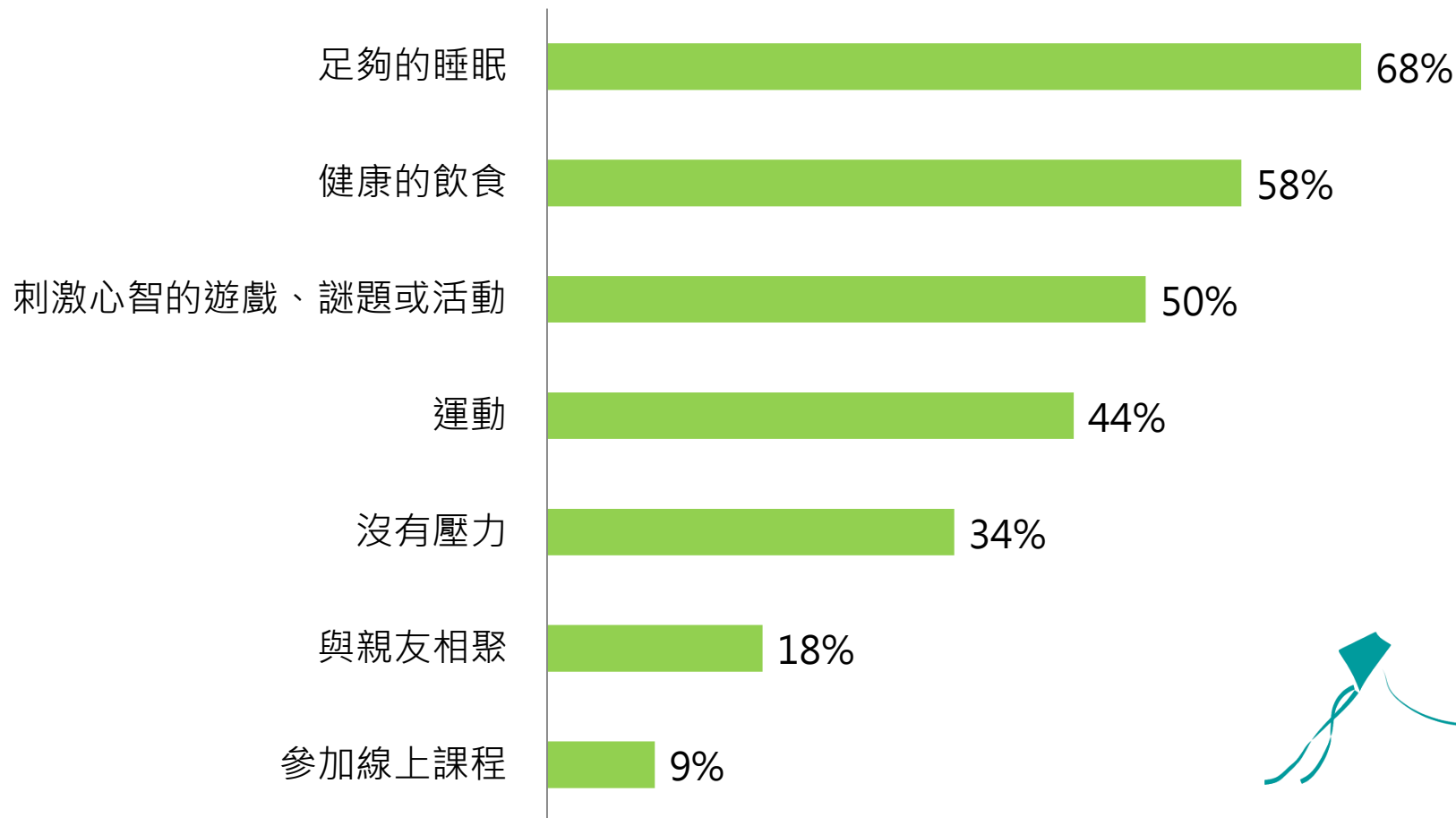


不同年齡層對大腦年齡的看法不一樣



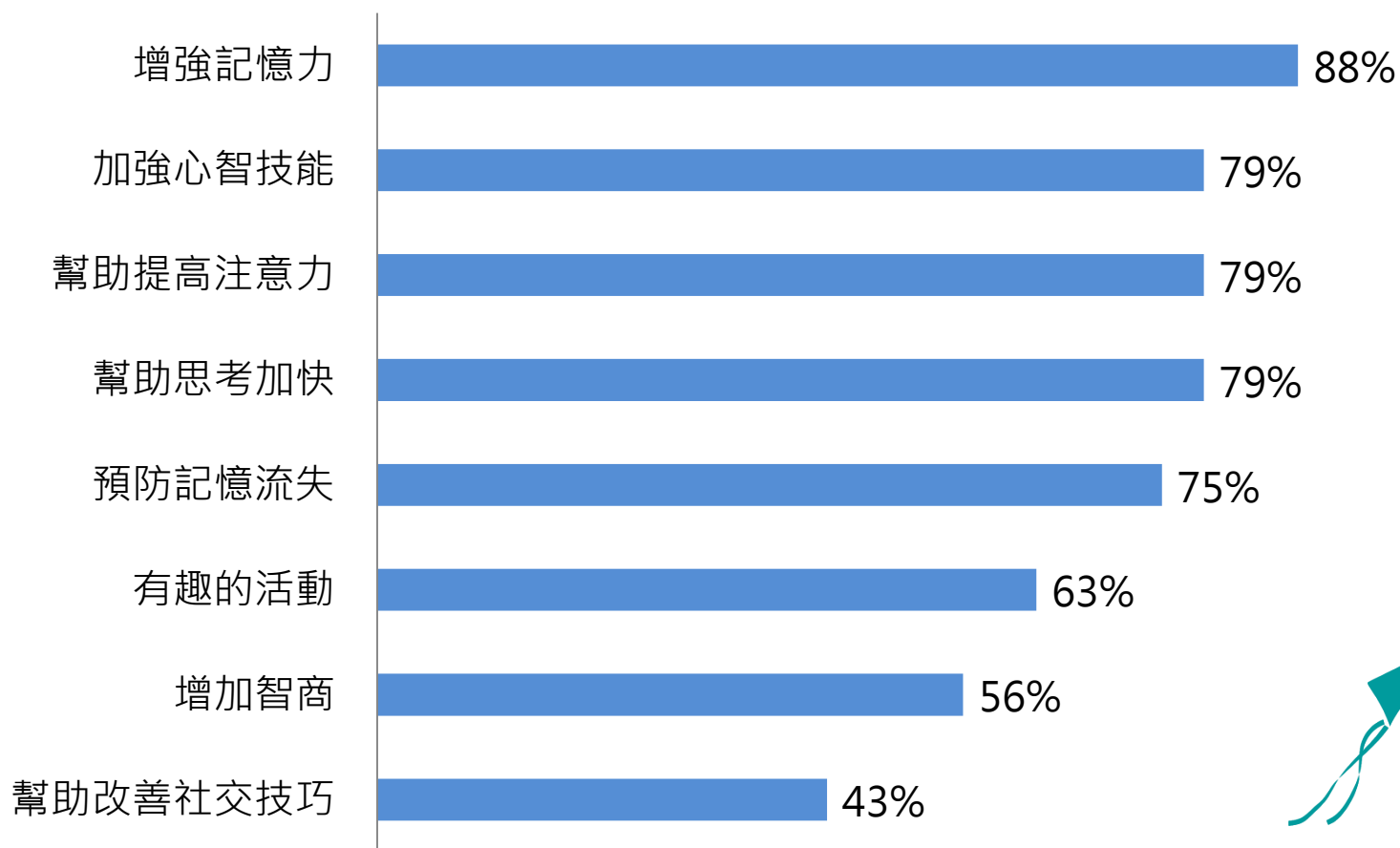
維持腦健康的關鍵

一般民眾認為提升或維持腦健康最大的關鍵是足夠的睡眠。



對「腦力訓練」的看法

一般人認為腦力訓練主要是能增強記憶力的活動。



可能促使民眾從事腦健康活動的因素

- 76%的人認為如果發生中風或影響腦健康的重大傷害，會是促使他們開始從事腦健康活動最可能的因素。
- 無法處理簡單的事情(74%)、記憶力退化(74%)，或是看到親人遭遇腦力退化的問題(73%)也是促使他們提前注意腦健康的可能原因。
- 雖然有43%的民眾是受到廣告宣傳鼓勵而參與腦健康相關活動，但這動機比不上發生影響腦健康的事件。
- 大約有90%的民眾認為為了維持生活獨立自主、享受日常生活及保有記憶，需要好好維持腦健康。



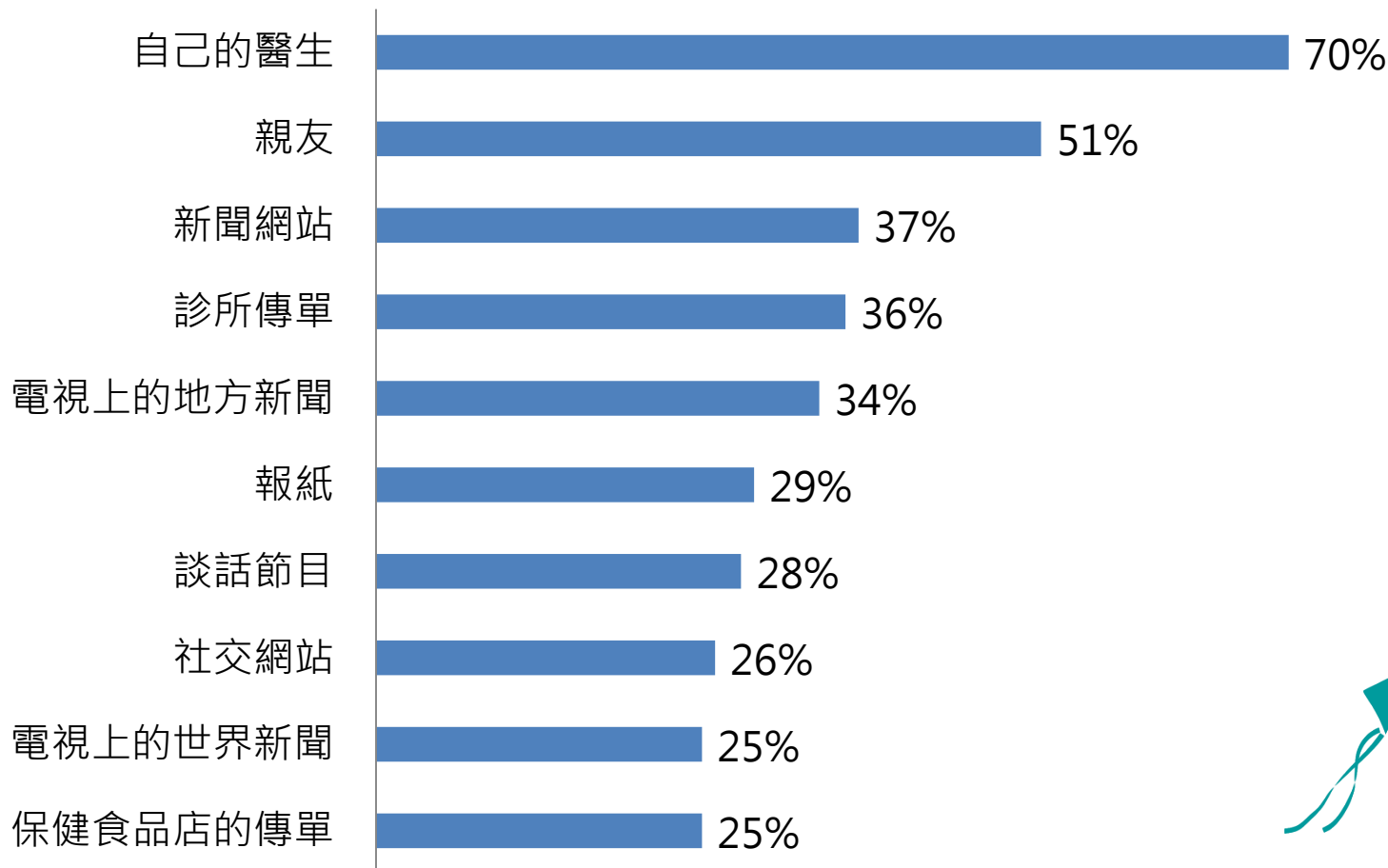
從事腦健康活動的意願

- 84%的民眾表示未來非常願意從事促進腦健康的活動。
- 曾為維持腦健康做的事：
 - 82% 與親友相聚
 - 74% 試著獲得足夠的睡眠
 - 70% 玩猜謎遊戲
 - 67% 解字謎
- 未來可能為維持腦健康做的事：
 - 63% 搜尋幫助維持或促進腦健康的食物或食譜
 - 58% 試著認識親友之外的人
 - 57% 購買對腦健康有益的食物



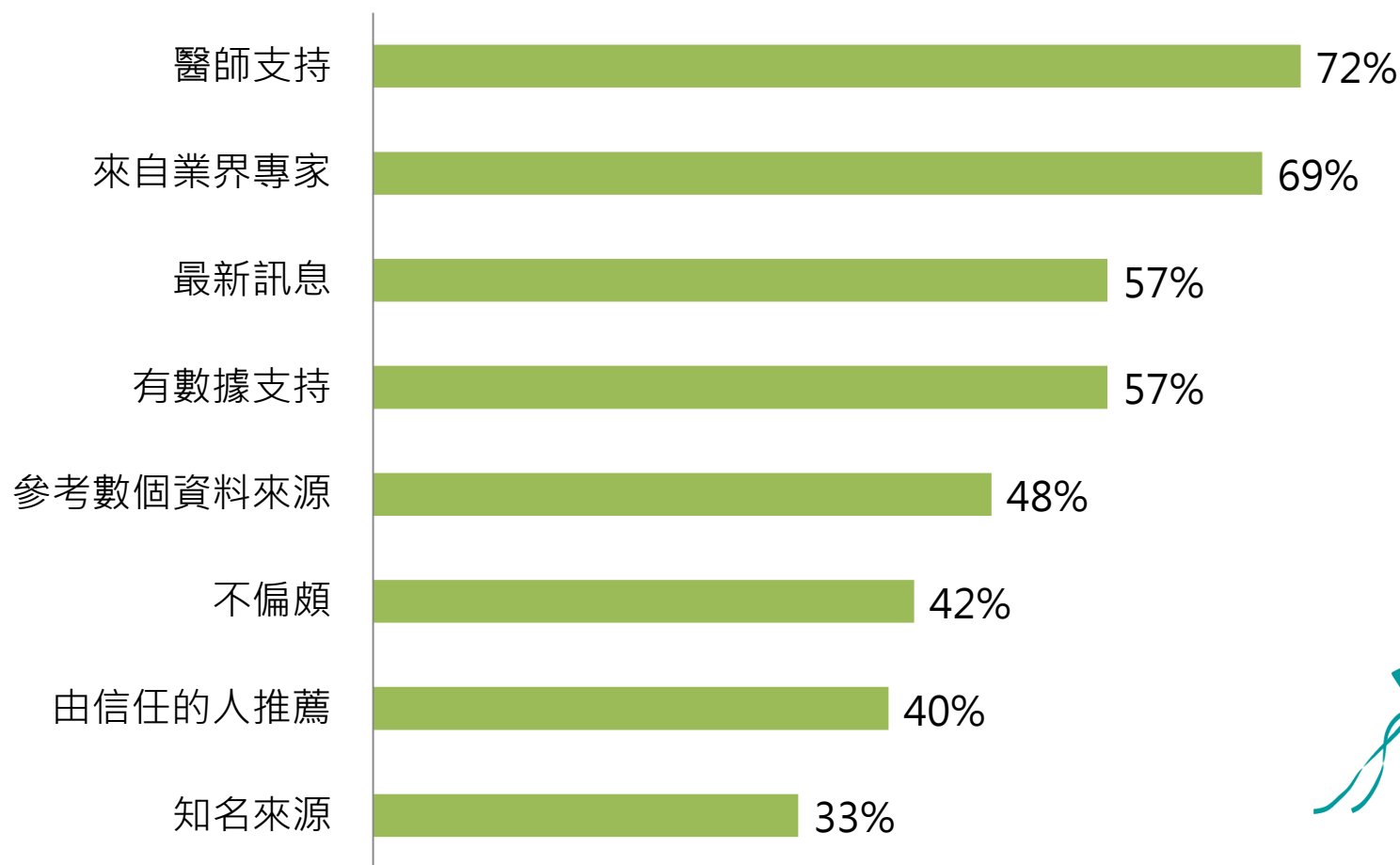
腦健康的資訊來源

民眾的資訊大多是來自醫師或親友。



影響民眾認為資訊可靠的因素

民眾傾向相信來自醫師或業界專家的資訊。



腦力訓練網站

- 有30%的民眾不知道任何腦力訓練網站。
- 各種腦力訓練網站中，最多人知道的是 Luminosity(51%)，其次是Mind Games(35%)。
 - [Luminosity](#)
 - [Mind Games](#)
 - [Brain HQ](#)
 - [Fit Brains](#)



參考資料

- AARP Brain Health Research Study, 2014



Thank you !!

揚 生 慈 善 基 金 會

