

風箏

銀髮抱報

Kite News

樂活 · 好動 · 我愛運動

2013銀髮趣味運動會



「加油！加油！」鼓譟吶喊人聲，緩緩飄移在台北市民生公園舒爽的午後空氣中，歡快的運動氣氛，也隨之漸次渲染開來。為了鼓勵社區銀髮長輩多活動、拓展人際交誼，在豐實之秋即將到來的9月中旬，揚生基金會與松山區介壽里蔡錦文里長合作，舉辦僅限60歲以上長者參加的「2013銀髮趣味運動會」，期待長者在趣味無窮的運動競賽中，活絡肢體對抗老化，同時激發他們對健康生活的嚮往。

「銀髮趣味運動會」不只是運動競賽，我們更想傳達「出門活動」的概念，因為踏出家門，我們才有了與人相處的機會，生命也因此更有滋味。同時，隨著年歲漸長，長輩慢慢習慣為兒孫加油，在運動會中，他們也找回被兒孫輩吶喊喝采的愉悅與感動！運動是良好的生活習慣，它可以讓我們活得更健康，也更有樂趣，讓我們相約下一個風和日麗的夏末午後，愉快的重返「銀髮趣味運動會」，一起樂活、好動、愛運動！



本次共有19支隊報名，在近百位參賽者集體呼喊「跑得快、投得準、走得快、就是讚」鼓舞口號後，競賽活動依序開展，分別為「小心翼翼」（球拍上置乒乓球接力）、「棒球九宮格」與「健走接力賽」，各隊為了榮譽無不卯足了勁，派出高手迎戰以爭取最佳成績。在裁判口中的哨子發出悅耳聲響，宣告比賽正式開始後，場上參賽者盡情揮灑汗水，場邊親友團圍力呼喊，還有民族幼兒園學童稚氣的加油聲迴盪其中，在那一刻，每個人都愛上了運動！

緊接在3項團體賽之後，便是萬眾期待的頒獎典禮，2013年總冠軍由光復隊奪得，成為最大贏家，賽前備受矚目的先鋒隊亦勇奪亞軍，大會同時頒發8組優勝獎項，運動會便在歡樂的頒獎儀式中落幕。



「8020」 健口體操

據 國民健康局在西元2012年的統計，台灣65歲以上老人全口無牙的比率是26.1%，比美國的20.5%、新加坡的21%高出許多！

老化程度居世界之冠的日本，深知健全的口腔機能對於老年生活的重要性，政府於1978年開始推廣口腔保健運動，其後陸續推動「8020運動」、「6024運動」，目標分別為80歲長者保存至少20顆能正常咀嚼的牙齒，而60歲長者則保存至少24顆，以維持最基本的口腔機能與生活品質。

根據日本厚生勞動省調查，推行8020運動至今，80歲以上長者擁有20顆牙齒的比率，已從7%上升到28.9%！日本的成功亦獲得世界衛生組織認同，並於2010年開始提倡8020運動。

鑒於此，揚生基金會特別推廣口腔保健運動，希望大家皆能提高口腔機能，達到6024與8020，有足夠的牙齒，過著健康美好的銀髮生活！

健口體操幫助您提升口腔機能：

- 增加唾液分泌
- 減少口腔食物殘渣
- 改善吞嚥機能
- 表情更美麗
- 發音更清晰
- 每天飯前做，效果更佳！



步驟1: 按摩耳下腺

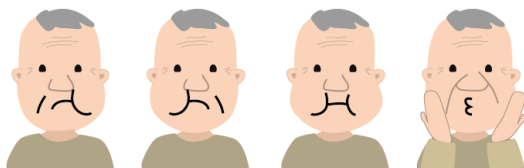
改善口渴和吞嚥困難



摸到上排後面牙齒後，由後往前迴轉10次。

步驟4: 按摩臉頰運動(一回)

提升咀嚼功能以及避免食物掉落



左邊鼓起

右邊鼓起

雙邊鼓起

拍打

步驟2: 按摩顎下腺

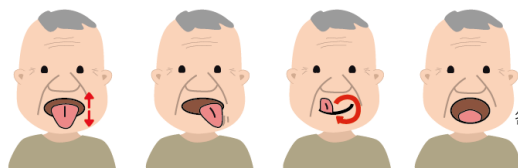
改善口渴和吞嚥困難



拇指按壓下巴內側柔軟處，由內往外按壓5次。

步驟5: 舌頭運動(一回)

提升咀嚼功能



前面上下

左右邊

一圈

彈舌

答答...

步驟3: 按摩舌下腺

改善口渴和吞嚥困難



雙手拇指放下巴正下方，按壓10次。

步驟6: 啪他卡啦體操(一回)



啪 X5次

他 X5次

卡 X5次

啦 X5次

提升嘴唇閉緊功能

提升咀嚼咬碎食物

提升吞嚥食物功能

提升舌頭聚集食物功能

來去動動 薰風習習 夏日暢快來動動

時序邁入盛夏，揚生60館「生活平衡實踐坊~來去動動」的「夏天動動」也在暑氣蒸騰的7月新鮮出爐了！

緊接在著重喚醒身體、觸發人際交遊的「春天動動」之後，「夏天動動」（下稱「夏動」）以「營養」及「強化肌耐力」為主軸，於「留齡小講」推出營養系列專題，講述在追求舌尖美味的同時，銀髮族如何才能吃得健康無負擔。此外，「夏動」把「腰腿動動」的時間加倍，強調動作的精準度，並佐以彈力帶增加豐富性、提高肌耐力，亦新增取師自日本的「方塊踏步」，帶領學員循特定步伐，在方格上有節奏地踏步而行，藉此鍛鍊平衡、敏捷與專注力，並藉由記憶步法，激發大腦活化、預防失智！「夏動」同時採用熱烈動感的〈熱線你和我〉作為結束歌曲，搭配簡易身體律動，以達到複習與舒緩之效。

透過更新鮮、多元的方式，我們期望減緩長者的身體退化，協助他們保有生活自理能力。「夏動」開始後，有爺爺提到更在意自己吃下肚的食材了；有奶奶說：「『夏動』動得更多了，也更好玩，給我一種回到從前的年輕感！其中方塊踏步可以幫助提高動作的迅速度和記憶力，我很喜歡！」另一位奶奶則表示：「進行方塊踏步時，思想一但岔開，就會一步錯、步步錯，所以需要很高的專注力，這個是我們年紀大的人很需要的訓練！」學員的回應顯示「夏動」的刺激已經慢慢發酵，學員開始更認真看待自己的健康！

期待「夏動」能更幫助爺爺奶奶們，擁有健康堅強的無憂老後，在生命的豐實之年，盡情而自在地飛翔！緊接在「夏動」之後，「秋天動動」將於陽春十月登場，以養生為主軸，並增加啞鈴鍛鍊身體肌肉耐力，歡迎你一起來秋天動動、準備過冬！



【民生館】

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。

電話：02-2742-3666

地址：台北市松山區新中街6巷6號



揚生60館/社工員 邱琦珊

延緩老化，健康終老是每個人的願景。為了減少醫療資源的浪費，我們致力於推廣健康靠自己的概念。很喜歡與長者們相處，聽他們說著自己的故事，分享兒孫的成就，我們帶著喜悅的心情陪伴長者度過每一天。歡迎大家到揚生60館來去動動，一起享受生命的幸福！

來去敬老大學動動



「……美好時光莫錯過，留住歡笑在心頭，歡樂、年華……」9月的台北市敬老大學一隅傳來朗朗歌聲，這是揚生基金會第一次在揚生60館外舉辦「生活平衡實踐坊來去動動」（下稱「來去動動」），這一枚種子的發芽要回溯到稍早之前……

敬老大學許尚武校長與李裕文老師伉儷，長期致力公益慈善與社會服務，身為揚生60館會員的他們，希望能更進一步將揚生協助長者健康留齡的概念，推廣到敬老大學。經過許校長伉儷的奔走聯繫，揚生基金會與敬老大學於7月初合作規劃一場「來去動動」體驗，並獲得熱烈迴響，進而促成9月份「來去動動」在敬老大學的正式開辦。

活動開始後，有長者表示：「很開心有這樣的活動，可以鍛鍊頭腦和身體，愈來愈可以發現自己身體的退化，參加後才知道肌力是可以訓練的，還能有效預防跌倒，和其他的學習課程很不一樣。」也有長者說：「陪我參加『來去動動』體驗的女兒，在知道要辦正式活動時，一直說這個活動很好，叫我一定要來參加！」參加活動的長者居住散布台北各區，甚至遠及桃園，可以從他們積極參與的態度，感受到他們對生活的熱情，與對自己健康的重視。

我們希望透過這次與敬老大學的合作，把「健康靠自己」的觀念推廣到城市的更多角落，進而帶動更多的長者，在他們心中埋下一顆顆健康種子，經過時間的滋養，這些種子將會緩慢地舒展綻放、發芽茁壯！

附註：敬老大學成立於民國八十三年，強調「健康、快樂、智慧」的理念，提供銀髮族快樂的學習園地，開設電腦新知、歌唱舞蹈與經絡養生推廣等課程，二十幾年來陪伴了數千人次的長者成長。