

6000人次動出健康好生活

夏季活動參與者回饋調查

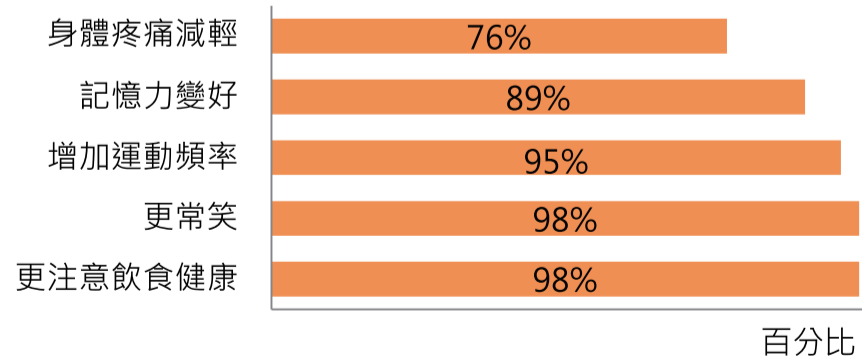
文/ 楊佳陵



據估計，6年後台灣每5個人就有1個是老人，然而在這塊土地生活的老人，卻平均9成都至少有1項慢性病、7成自覺不快樂，揚生相信有必要在健康老化的議題上多加琢磨研究，我們透過「來去動動」，讓參與的長者不僅獲得如何提升自癒力的知識，也藉此重整更友善對待身體的生活型態。

來去動動自2013年開辦以來，持續收到熱烈迴響與開課邀約，截至2014年夏天已開辦65梯次，服務超過6,000人次，對許多人來說，上課已是生活中不可或缺的一部分，休息的日子，還會有悵然若失的感受！以下為參與者的回饋問卷數據：

參加「來去動動」後，生活上有什麼變化？



參加者的聲音

- ✓ 一年多來體重減輕約5公斤，腰圍從94.5公分降到80公分，老態龍鍾體態消除！
- ✓ 比我當快20年的志工還快樂！可以大聲唱，大聲笑，不怕吵或嚇到人！動手動腦真好，揚生不要突然不見喔，會哭哭。
- ✓ 來這裡才知道要把身體的醫生自癒力找出來，謝謝！
- ✓ 可以減少健保負擔，從基層推廣，讚！
- ✓ 每天養成運動的習慣，不論坐著或站著都會利用時間做運動，並且會到操場快走，到處逛逛、走路。
- ✓ 不管騎鐵馬或穿內褲都很穩，對平衡很有幫助。
- ✓ 有提升自癒力的觀念，對養生、照顧身心幫助很大。

我們相信健康才是生活中最真實的依歸，也有自信當長者走出課堂，都能精神抖擻、滿載而歸。作為推廣自癒力的園丁，揚生將讓健康到老、臥病很少的美好生活，在島上開枝散葉、遍地開花！

揚生慈善基金會

揚生是播種自癒力的園丁，我們的信念是「自癒力是你身體裡的醫生，他可以幫你健康到老、臥病很少」。

我們認為「自癒力」這位醫生存在於人體內，他不僅免費、醫術高明，而且24小時在你身體裡候診，身體一有問題他立刻處理，保護你的健康。透過健康飲食、適量運動、好的生活習慣和人際關係，去善待這位醫生，他就能幫助我們健康老化、開心自在！

聰明挑運動 輕鬆保健康

文/健康管理師 黃俊偉 · 楊佳陵

你算過自己一天待在椅子上多久嗎？包含用餐、看電視、閱讀、交通、上課、打盹，一天中我們坐著的時間比睡覺還長！久坐的副作用比吸菸還多，它讓我們發胖、慢性下背痛、腿部肌肉萎縮、脂肪代謝緩慢、血糖濃度提高、椎間盤突出.....，當你坐2小時，能保護心血管的好膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇）會下降20%，當你每天坐6小時，10年後罹患前列腺癌、乳癌機率上升30%，死於心臟病的機率上升64%！

而最新研究發現：每天散步3公里的長者，罹患失智症機率比走不到400公尺的人低77%！若能保持活動，心血管疾病發生率不僅比其他人低27%，死亡率也減少30%。所以讓我們站起來伸伸懶腰，著手計劃如何多動一些吧。

我們都知道適當的運動可以舒展筋骨、促進新陳代謝、抖擻精神，但該如何有效率的動，想必是很多人的迷惘，就像飲食要均衡，運動也要均衡，美國國家衛生研究院於2011年啟動「體4(適)能計畫(Go4Life)」，建議長者均衡從事有氧、肌力、平衡、伸展4種類型的樂齡運動，才能更有效率的促進身心健康。

現在，讓我們透過連連看，來認識這4類型的運動，包含了哪些項目，以及對身體有什麼幫助：

[類型]連連看

■ 有氧運動

A 太極拳
單腳站立、方塊踏步

■ 肌力運動

B 跑步、跳舞
健走、游泳、自行車

■ 平衡運動

C 瑜珈

■ 伸展運動

D 啞鈴、彈力帶

(答案請參考第3頁右下角)

[益處]連連看

■ 有氧運動

E 增加肌肉質量
減輕關節壓力、保護骨骼

■ 肌力運動

F 促進心肺功能
慢性病預防、消耗卡路里

■ 平衡運動

G 增加關節與肢體活動範圍

■ 伸展運動

H 預防跌倒

(答案請參考第3頁右下角)

為了編構更美好的熟年風景，我們需要健康的體魄，而運動就是通往健康的鑰匙！運動不會在乎你是誰，每個人都有運動的權利，只要選擇正確、合適的類型，你我都能開心的動。來吧，讓我們一起聰明挑運動，輕鬆保健康。

留齡看板

運動不嫌晚 現在就開始

資料來源：British Journal of Sports Medicine英國運動醫學期刊, 2013年 整理撰寫/國際研究員 鐘惠如

英國倫敦大學學院一項研究指出，人們即使晚年才開始做運動，就算每週只有一次，對健康都有明顯好處，有助於減少患心臟病、中風等風險。研究人員追蹤近3,500名平均年齡64歲的英國人，歷時超過8年，結果發現，每週至少做一次中度運動的人（如園藝、洗車、散步或跳舞），「健康老化」的可能性增加2.5倍；每週至少做一次強度運動的人（如慢跑、有氧運動或登山健行），「健康老化」的可能性則增加3.5倍。「健康老化」指未罹患癌症、心臟疾病、肺部問題，或帕金森氏症等重大疾病，且心理健康良好、沒有憂鬱症，認知功能也沒有下滑。什麼樣的年紀都不會太晚，現在就開始運動，改善你的健康吧！

4個小妙招，打造不痠痛、不跌倒的好身體！

以下是最多揚生六〇館60歲以上長者推薦，能有效緩解肩頸痠痛、五十肩，增強走路穩定力的活動，只要持續8週就能看到效果，幫你長壽又健康！

■小叮嚀：運動前需暖身！

快走

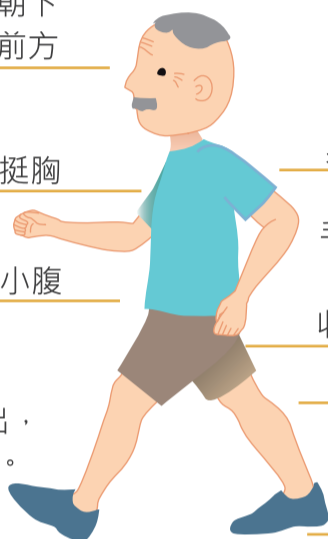
有氧：增加心肺功能。

臉部不可朝下
眼睛直視前方

抬頭挺胸
輕輕握拳

收小腹

腳自然踏出，
腳跟著地。



身體上抬，腰背挺直。

手肘彎曲成90度

收縮臀部肌肉

膝蓋不可過度彎曲

舒適的運動鞋

建議目標

每日
30分鐘

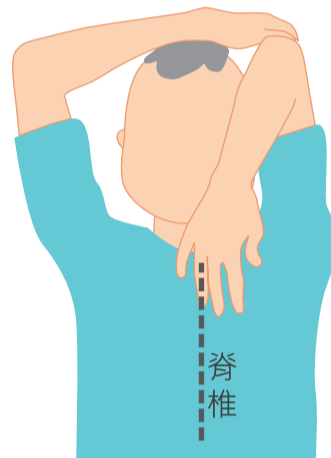
拉大步幅，擺動手臂能增加腰的扭轉，會有心跳加快、微喘現象。

摸背抬肘

伸展：預防五十肩，換衣抓背不求人。

建議目標

左右手各
30秒
每日3回



脊椎

動作說明

- 單手往脊椎方向延伸。
- 另外的手輕扣手肘，使伸展程度加深。

蹲下起立

肌力：增加下肢肌力，上下樓梯一定行。

腰背挺直



膝蓋不超過腳尖

建議目標

15下
每日3回

動作說明

- 手扶椅背，站姿於椅後。
- 站姿寬幅約髖部或肩寬。
- 動作過程腳尖與膝蓋同方向。
- 吸氣時臀部慢慢向後蹲下，想像坐椅子或馬桶。(膝蓋不超過腳尖)
- 吐氣夾臀部往上，回到站姿。(上下幅度因人而定)

單腳站立

平衡：增加平衡感，預防跌倒。

建議目標

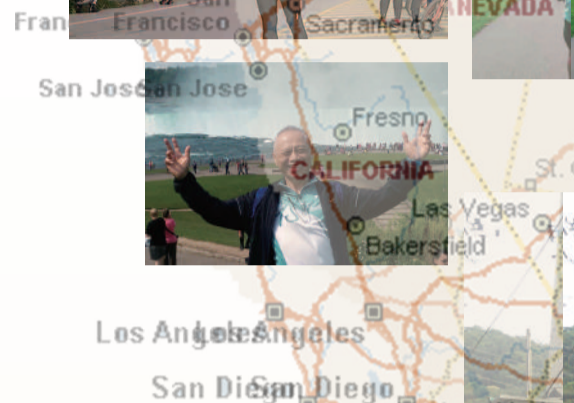
左右腳各
30秒
每日3回



腳踝

動作說明

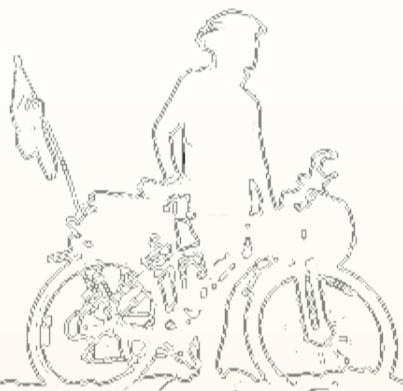
- 單手叉腰，單腳置於腳踝，左右腳輪流操作。
- 可於身旁備有桌椅，若有不平衡會跌倒時，手可輕扶桌椅做支撐。
- 速度平穩放慢。



六〇會員簡清泉

健康老化 夢想起飛

文/李欣潔



簡清泉

- 外貿公司高階管理人退休
- 66歲，開始連續3年泳渡日月潭
- 67歲，完成人生第一次單車環島
成為揚生基金會銀髮志工、揚生六〇館會員
- 68歲，完成單車橫越美國壯遊

成長過程中好像總有一個未完成的夢想，可能喜歡畫畫但卻從商，或是唸理工卻總是想著紅樓夢古典文學？經過青壯年奮鬥打拼，撐起了自己的家，也撐出八〇年代台灣經濟奇蹟。然而這些兒時的夢想種籽在心中卻未有機會發芽，揚生六〇館會員簡清泉利用退休後的生活，耕耘了這些種籽，讓夢想開花。

看著眼前健康的清泉，很難想像他曾經受偏頭痛35年的折磨，從一週吃一次藥到一天吃三次，直到去物理治療，才脫離藥罐子，「不再吃藥的第一件事情就是去捐血。」清泉笑著說。

退休兩年多的清泉，每天生活可是排得非常忙碌，每週一、二、四到幼兒園當志工，週三書法課，週五回到宜蘭老家陪母親，週日享受祖孫情。看著清泉滿滿的行程，一定會認為他很早就開始規劃退休生活，然而事實卻不然，清泉說：「在66歲退休以前，完全沒有任何退休計畫，更不要說是規劃，退休其實是一個很突然的決定。」

談論到如何調適退休的心態，清泉說：「最好的調適方式就是充實自己的生活，生活忙碌就不會想些有的沒的，而且可以試著去做以前沒做過的事情。」不論是之前學的書法、手語、英文會話，未來還想學國畫跟西洋畫。

清泉在外貿公司做了31年，大半時間常駐在大陸工廠，「每天都有處理不完以及預想不到的事情，從機器氣爆到員工生病受傷，幾乎24小時戒備。」回憶著當年工作狀況，但即使工作忙碌依然保有固定運動，「所以這些年我的健康檢查還可以保持在及格邊緣。」清泉慶幸地說著。

對於退休後的理財規劃，清泉也提出自己的看法：「除了年輕時存的老本，還有每個月勞保退休金，但不論金額多少，最大的原則就是『多少能力做多少事』，有錢可以去北極看極光，沒錢去公園走走也很開心。」

相信運動是保持健康的根本，也有感於身邊退休朋友們只有兩成有運動習慣，清泉更說：「四十歲我就知道養兒防老這觀念已經不在了，健康才是最重要的，控制飲食，固定運動還有良好睡眠習慣，可以一直保持健康，才能過著快樂又充實的日子，繼續那些未完成的夢想。」

清泉是典型台灣四〇年代長者的故事，在最美好的時代拚出台灣經濟奇蹟，但退休生活卻不會跟著經濟衰退，如同清泉在採訪中說道：「健康是一切的根本」提升自癒力，規劃每天生活，希望每位長者都能在退後生活，耕耘自己的夢想園地。



玩轉銀髮新生活 活躍老化就在你身邊

你可曾想像過退休後的生活？人老了就好像大家說的：「夕陽無限好，只是近黃昏。」但揚生慈善基金會的會員簡清泉卻告訴你：「夕陽無限好，黃昏更燦爛」，聽聽68歲簡清泉的故事，告訴大家如何在退休之後玩轉人生。

揚生慈善基金會邀請了六〇館的會員簡清泉到師大與民生館分享自己健康玩轉銀髮生活給六〇館會員。66歲退休的清泉連續三年橫渡日月潭，67歲完成腳踏車環島，同年成為揚生六〇館的會員，並成為揚生的幼兒園服務的銀髮志工，今年八月前往美國，完成從美東出發橫跨美國來到美西腳踏車壯遊之舉。

現場也有長輩詢問清泉如何完成橫渡日月潭以及腳踏車壯遊，清泉也表示，很多事情就是設定了目標就要開始「行動」，不光是嘴巴說要運動，是真的身體力行，即使平時在游泳池只能游到1,000公尺，也要挑戰日月潭的3,000公尺。

清泉分享了許多今年到美國壯遊的照片，也在這次活動中認識了許多好夥伴，團隊裡面最小的11歲，最大的70幾歲。11歲的小隊友從6歲開始跟著父親騎車，父親一直

認為這樣的體驗比讀書來的更重要，於是帶著女兒一起橫渡美國；還有抗癌的隊友，原本被醫生診斷出大腸癌第三期，只剩下四年生命，但持續騎車並改變飲食型態，而其隊友的老婆，陪著老公一起開始騎車，原本是一隻旱鴨子，也為了和老公一起游泳，考取了救生員的執照，夫妻倆同心，現在活得健康又快樂。

因為有感自己父親臥病12年，深深體認自己健康才是留給兒女的最大的財富，清泉說到：「到了現在這年紀最重要的是健康，再來是家人以及朋友，沒有健康不管再多財富也沒有用，有了健康才能去完成更多夢想。」最後清泉分享一句話：「輕鬆餘生路，你我逗陣行」，鼓勵大家可以找到伴一起前進，而這「伴」除了人生的老伴之外，更可以是朋友，即使有些人很早就沒有另一半，但因為有很多志同道合的朋友，一樣可以過得很快樂。

誰說夕陽無限好，只是近黃昏？清泉更是驕傲地說：「夕陽無限好，黃昏更燦爛。」鼓勵所有同年紀的朋友，不是只能坐享晚年，燦爛黃昏一樣可以追尋自己的夢想，迎向健康樂齡人生。

東西 方長者大不同

相較於台灣，美國長者採取更積極的行動來改善自身的健康。

整理撰寫/國際研究員 鐘惠如

根據衛生福利部國民健康署6月發佈的一則新聞，我國自覺健康狀況「不好」的長者高達75.3%。

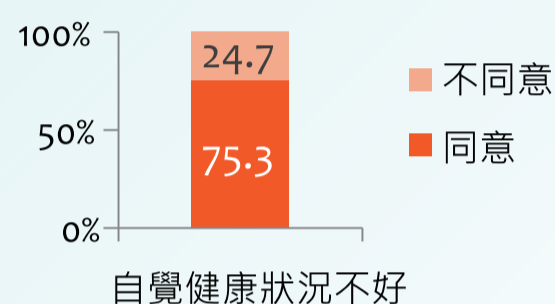
而且，在「體弱多病」、「有解決問題的能力」、「家人或社會的負擔」以及「沒有工作能力」等項目，長者對老人的看法都是所有年齡層中最負面的。

那麼，在不同的文化背景下，美國長者的想法又會是如何呢？

以下是由美國的the National Association of Area Agencies on Aging (n4a)、the National Council on Aging (NCOA)、United Healthcare以及USA TODAY等4個單位共同合作的最新調查報告——「2014年美國老化調查報告」(The United States of Aging Survey 2014)。

讓我們一同透過這個調查來了解遠在地球另一面的國家，長者們的想法跟台灣是如何不同，希望藉由了解西方長者，讓台灣長者看到不同的老化態度，進而改變對自身的負面看法。

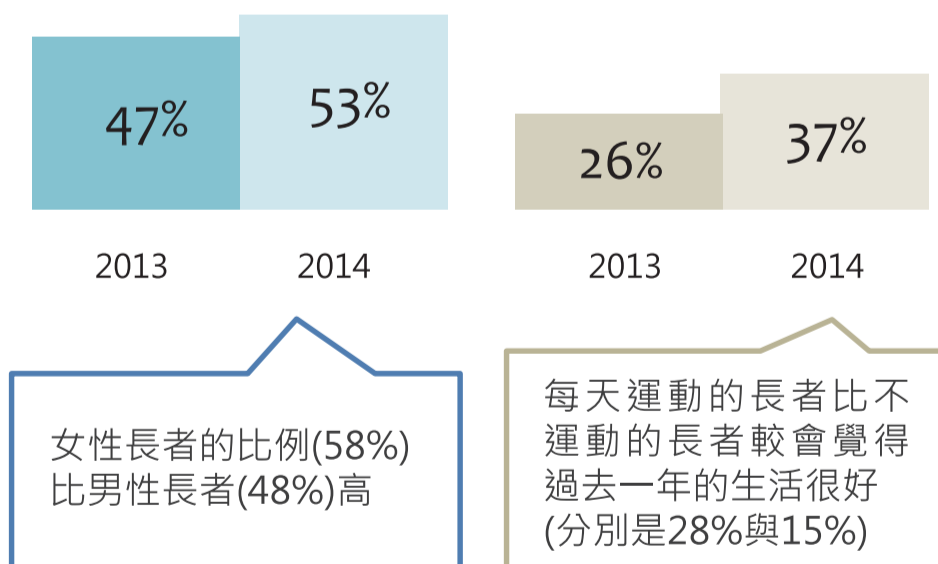
台灣長者自覺健康狀況



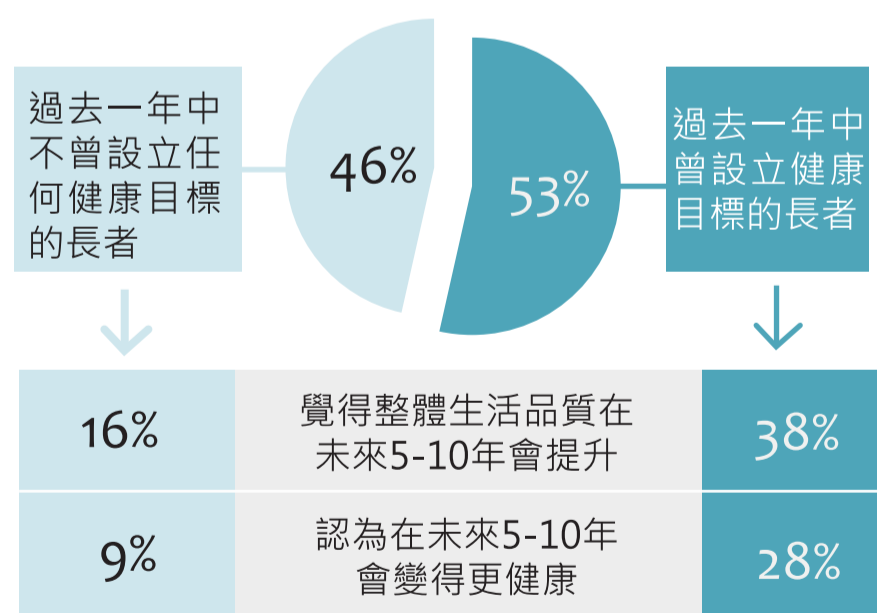
■會設立健康目標以及每天運動的長者越來越多

過去一年曾經設立目標

每天運動30分鐘以上



■有設立健康目標的長者對於未來整體生活品質與健康比較會有樂觀的展望



■長者最常設立的健康目標為良好飲食、減重與身體活動

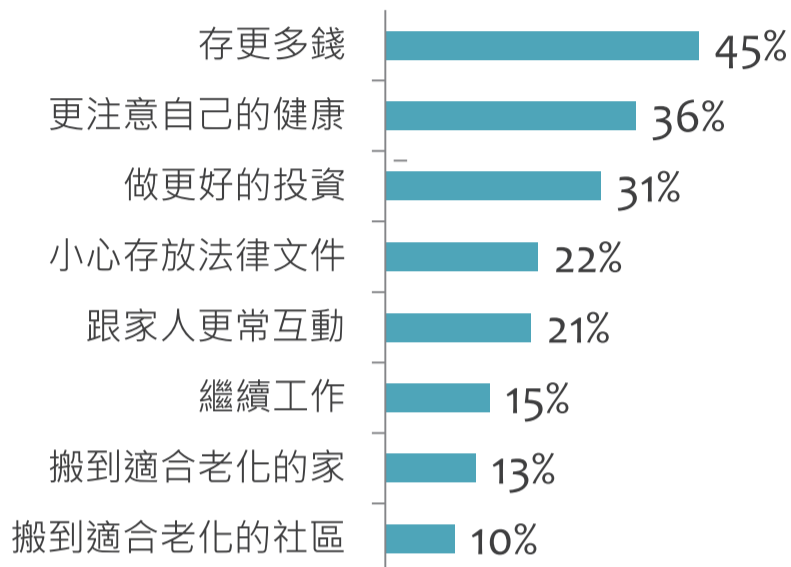
| | |
|-----------------|-----|
| 吃得更健康 | 37% |
| 減重 | 30% |
| 改變生活方式、從事更多身體活動 | 24% |

■85%的長者有信心做好準備面對未來健康狀況隨著年紀增長而改變

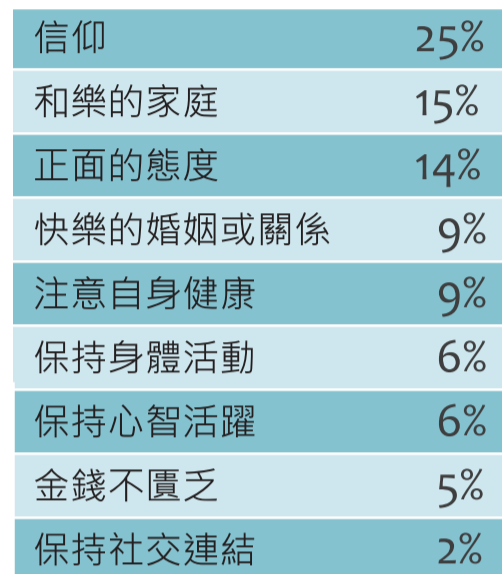


■許多長者都覺得應該多存點錢，但他們也說金錢無虞並非樂觀看待人生的最重要關鍵

如果可以，希望過去曾做什麼計畫或行動為老後做準備？

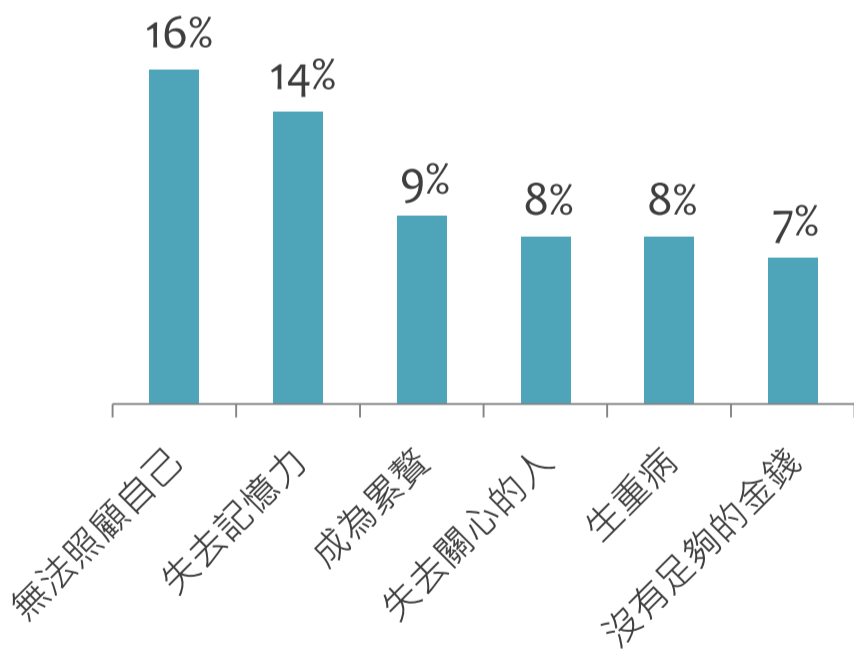


能夠樂觀看待人生最重要的關鍵是什麼？



■失去自主能力與記憶能力是長者最大的恐懼

對於老年生活最擔心的是什麼？



■半數長者期望獨居度過餘年，且多數長者認為獨居並不需要任何協助

比較想要如何度過餘年？



你認為獨居所需的協助為何？



獨居長者最擔心的是什麼？



由以上調查結果可看出美國長者對於健康的態度與行動以及對老年生活的想法。

相較於過去，長者們現在採取更積極的行動來改善自身的健康，對於未來的健康狀態也展現出較多的信心。由於自覺健康、對生活抱持著正面樂觀的看法，可以放手去做想做的事、過想過的生活，即便獨居也不需要擔心，或許就是這樣的心態讓他們過著不同於亞洲長者的活躍老化生活。

既然設立健康目標有助於提升生活滿意度，我們鼓勵台灣的長者針對健康設立目標，循序漸進完成。就像參加揚生「自癒力盃」的長者，大家一起建立並完成了每日的3+1健康目標¹，不但提升身體機能，不會老是覺得自己虛弱、什麼事都不能做，心理上也開始對未來的生活產生信心，對自身持樂觀看法，進而提高整體生活品質。

¹ 「3+1」指分別從「運動」、「飲食」、「習慣」和「人際」四個方面強化身體的自癒力。

2014中秋 銀髮趣味運動會

文/李妙

每年中秋前夕就是揚生與台北松山區民生介壽里的銀髮趣味運動會大賽，今年趣味運動會邁入第二年，參賽隊伍也從去年19隊增加到31隊，除此之外，今年臺安醫院與松山區健康服務中心的協辦參與，以及民生社區的長島牙醫一同共襄盛舉。

一年一度的「中秋銀髮趣味運動會」在今年九月初在民生公園舉辦，參賽資格須年滿50歲，五人一組，共計參賽隊伍31隊，競賽分成三項目：「小心翼翼」、「棒球九宮格」、「蜈蚣夾夾樂」。不論是哪一個競賽項目，參賽者都卯盡了全力來比賽，今年新增的「蜈蚣夾夾樂」，各隊每個人需夾著一個氣球行走，而雙手只能叉腰，隊員彼此間不能有任何肢體接觸，氣球不能掉，隊伍也不能分開，這不只要考驗自己的協調性，更要考驗全組的默契，但卻趣味性十足，許多阿姨更是笑著說：「這是囡仔在玩的遊戲，但我們也玩得好開心。」

除了參賽隊伍大增，今年社區連結也增加了不少，臺安醫院與松山健康服務中心今年也加入了協辦單位，臺安醫院提供了環保餐具與馬克杯當作參賽禮物，讓每位參賽者都有小禮物帶回家；松山健康服務中心更是報了六組參賽組，當天參賽者或民眾都可以現場健診。此外，民生社區的長島牙醫也一起共襄盛舉這活動，一起加入健診行列，教導長者們「貝氏刷牙法」，長島牙醫吳建德院長表示：「回饋社區一直是我們的目標，未來不論是社區或是與揚生基金會都能有更多合作機會。」長島牙醫這次不單是健診，更希望可以藉由與民眾直接接觸，宣達更多健康口腔知識，讓大家感受到牙醫不是只有冰冷冷的儀器，而是有更多的關懷。

揚生慈善基金會執行長許華倚表示：「與里長合辦運



揚生慈善基金會與松山區介壽里辦公處共同主辦

動會是希望可以與社區有更多密切的合作，也是鼓勵長者們出來參加活動，走出戶外動動身體，提升自癒力。」介壽里里長蔡錦文表示：「可以感受到所有參賽者都非常開心，也看到這麼多合辦單位，也非常感謝揚生一直關心社區並與社區合作創造更大的效益，把健康推廣到社區中，讓介壽里越來越健康。」

最後大會頒出了各單項活動優勝三組，以及前三名和優勝四名，得獎隊伍最高獎金可獲得現金三千元，沒有得獎的隊伍更是彼此鼓勵著下次還要再來挑戰，大家相約明年中秋前再來參加揚生所舉辦的「銀髮趣味運動會」。



【民生館】
02-2742-3666
台北市松山區新中街6巷6號

【師大館】
02-2368-2323
台北市大安區師大路86巷16號

服務對象：60歲以上、不限戶籍且行動方便的銀髮族。
加入費用：本館採會員制，僅收清潔費100元/年。

留齡小幫手



健康管理師
鄭思妤

「樂活」，在六〇館從來不是知易行難的憧憬。經由文學感性培養，和進入職場後商學訓練的邏輯思考，能多元洞察事物。來六〇館後，增加接觸人群所需的細膩度，懂得更靈巧處事。其中，鼓勵長者心念轉變，了解健康自己負責，並自我檢視，擁抱現況，增強自癒力，來保持身體機能平衡後，就能自主揮灑不同生命色彩。帶著長者能再次豐盛生命旅程的期許，請您邁開腳步，一起來六〇館精彩自己的第二人生。