

活躍老化-健康老化你準備好了？

張琬婷

一、前言

根據世界衛生組織（WHO）的定義，健康老化是：發展並維持生活機能，肌肉骨骼功能發揮之過程，而有正常的生活機能便能夠造就幸福的老年。2002 年提出活躍老化的觀念，並定義為「提升民眾老年期生活品質，並達到最適宜的健康、社會參與及安全的過程。」活躍老化不僅是一種生活態度也是活力來源，也成為全球性社會運動，然而對老人健康之關注，不應於限於以往罹病或功能障礙老人之照顧，而是積極提升其整體生活品質及安適狀態為目標，即「成功老化」與「活躍老化」的概念。

我國自 82 年邁入高齡化社會，推動相關措施，貫徹《老人福利法》，並配合行政院核定之「人口政策白皮書-高齡化社會對策」，建構有利於高齡者健康、安全及終身學習之友善環境，進而落實維持高齡者活力、尊嚴與自主之政策目標。可以結合社區推廣活躍老化，辦理多元化老人健康促進活動，包括健康體能、飲食保健、預防性跌倒、口腔保健、戒菸；酒；檳榔(危害物質)、心理健康、社會活動參與、慢性病防治與血壓、血糖測量等健康議題。

二、健康促進活動與保健

1. 活化體能運動

「健康體能」是指人的器官組織如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能。透過健康體能活動，使長者身體具有勝任日常工作、促進健康、增加生活情趣與活力、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。健康體能的四大要素



包括身體組成(身體脂肪百分比)、心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度；長者可以選擇適合自己的體能活動方式，規律執行每天早、中、晚各一次至少 10 分鐘，心跳速率達到每分鐘 110 下，仍需

視身體狀況滾動式調整。有機會可以參加社區或社團活動，提升對自我體能狀況及適當運動重要性的認知，進而培養規律運動的習慣，以促進個人的健康體能，提高生活品質，減少產生之退化性或慢性疾病的發生。

2. 健康飲食注意事項

健康飲食是每天都要均衡的攝取六大類食物，包括全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果

脂與堅果種子類，食物 6 飲食建議選擇在地、原樣化的食物，就可以滿足的需求，並著重於下列原的下：善用蒸烹調軟化助吞



類、及油大類之態、多足營養則：(1)吃咬；(2)吃

得夠：少量多餐且變化吃的飽；(3)吃的對：每天吃足六大類飲食；(4)吃的巧：天然調味共食更美味。多喝水取代含糖飲料，均衡飲食，必要時可以採用輔助性食材，減少微量營養素缺乏的問題。

3. 預防跌倒

長輩由於身體機能下降、慢性病、使用鎮定藥物或多種藥物一起服用、穿著不合宜鞋子或易滑的鞋子，環境的不安全而導致跌倒的機會增加，跌倒會造成身體傷害，嚴重跌倒更會造成長期臥床，甚至死亡。然而跌倒是可以預防的，只要一些小改變，就可以讓長輩避免陷入跌倒的危機，國民健康署「長者防跌妙招手冊」，涵蓋防跌三部曲，讓長輩做個快樂的不倒翁，首部曲：由自己做到規律運動、遵循醫

藥。二部曲：從環境改善全、照明防滑。三部曲：意穿著合身、善用助行降低長者跌倒的風險，也「居家環境檢核表」與



囑用
居家安
外出需注
器。為了
可以善用
「防跌習

慣提醒表」，能具體有效的檢視並改善居家環境中易跌倒的地方，另外可以購入長輩易生活的用品或輔助用具，透過工具來幫助長輩改善生活中的防跌環境與習慣，以營造居家安全環境防範長者跌倒。

三、參考資料來源

1. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=571&pid=14166>。
2. 台灣老人成功與活躍老化之健康餘命探討林正祥；[劉士嘉](#)。
3. 台灣公共衛生雜誌；32 卷 6 期(2013/12/ 15)，P562-575。
4. <https://www.mohw.gov.tw/cp-190-224-1.html>。
5. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514>。