



阿里山鄉原力健康鄒，yokeoasu！

‘aveoveoyu ta hie no ino (鄒語：母親節快樂)！

母親節前夕，南山原鄉關懷列車來到美麗的阿里山達娜伊谷，與鄒族長者共度健康歡愉的初夏時光。南山義工夥伴一一送上康乃馨給老人家，問好說聲：「yokeoasu！」(鄒語：願你健康、有活力)長輩個個樂開懷。



南山原鄉關懷列車第2站，5月8日與嘉義基督教醫院、阿里山鄉衛生所及阿里山原民家庭服務共同舉辦「原力健康鄒」健康促進活動，現場有來自山美、新美、茶山部落的近百位老人家歡聚同樂。

活動一開始，山美文健站老人家以「練武功」健康舞熱鬧開場，隨後便展開豐富有趣的闖關活動，包括：心理健康促進、消保與原民權益、遠離代謝症候群及高血壓宣導，及運動333、健康餐盤、防詐及防災闖關遊戲，以及健康守護圈夥伴阿瘦皮鞋團隊的「健康足量測」服務。



吃好睡飽動起來 最好的身心靈良藥



臨床心理師賴芸秀以「長者心理健康」為主題，用輕鬆活潑方式提醒老人家，若有焦慮煩躁、失眠困擾或發生易忘東忘西狀況，可以到醫院看身心精神科醫師，若常感憂鬱、心情煩悶，可連絡縣府社區心衛中心或撥打衛福部的1925安心諮詢專線，她並鼓勵長

輩常到文健站和朋友說說笑笑、唱歌跳舞，吃好、睡飽、保持心情愉快，就是最好的心靈良藥。



擔任「運動333」關主的林森通訊處夥伴李俊穎主任，邊帶領長輩做健康操暖身、邊鼓勵長輩適量運動預防肌少症，之後便讓長輩玩套圈圈遊戲活動筋骨，只見他們像孩子般地玩得不亦樂乎；來到健康餐盤這關，曾怡惠區經理以六大類食物營養口訣提醒民眾注意營養均衡，並強調豆魚蛋肉類一餐要吃一掌心的份量，及每天要喝2杯牛奶，以攝取足夠的蛋白質及鈣質，避免肌少問題纏上身。



負責防詐闖關的姚品如業代分享，部落老人家比較單純，「有一位阿嬤被問到，如果有人打電話或網路訊息說妳買東西沒付錢、要妳轉帳付錢，這時要付嗎？阿嬤很認真的點頭說：『買東西要付錢啊』，我們就提醒這其實是詐騙，要小心注意。她蔡耀德襄理負責防災宣導，他談到長輩對貼近自己生活的防災提醒很有感，例如電線太長時不要綑在一起使用，及避免用暖爐、電熱器烘衣服。

發現足部問題 改善生活品質

75歲杜阿嬤做完阿瘦團隊的「足健康量測」後說：「我容易覺得腰痛，一測量才知道我走路內八，足健師教我調整走路的姿勢，休息時多做腿的按摩，我覺得很實用。」阿瘦皮鞋的足健師也進一步說明，「我們幫老人家足量測時，找出施力不平衡點，再調整走動的姿勢動作，教導穿著合適鞋子，及可用泡腳、按摩足部、注意保暖及補充營養等方式，來改善不舒服及延緩腿部肌力退化。」



經檢測現場上百位長輩足健康情形，阿瘦皮鞋徐雅玲部長發現，約3成長者有因肌少、關節病變、曾中風生病因素造成走路姿勢不良而有足底筋膜炎、足後跟退化問題，連帶常感腰酸背沉，希望透過足健師的專業建議，讓老人家從日常生活中找到減緩痠痛的方式，改善生活品質。



yokeoasu ! 願你平安健康、活力滿滿 !

嘉義基督教醫院多年來在阿里山提供巡迴醫療、緊急醫療、居家服務等醫療服務，更持續做部落健康營造，整合長照中心、鄉衛生所、社區發展協會、村辦公室的力量，以家庭為中心、部落為核心，希望從小照顧到老，落實在地老化的長期健康照護。



嘉基特助楊惠斐感謝南山慈善基金會持續關注阿里山原鄉民眾的健康，並看到部落民眾就醫和長輩照護需求，提供弱勢民眾交通就醫、日照費補助，今年更進一步支持醫療站器材設備的汰舊添購，並導入數位人道協會在新美文健站的遠距健康服務課程，有助於提升長輩身心健康的照護。

「yokeoasu !」願你健康、有活力；來到阿里山，我們從老人家的開朗笑容，看到、也記得了這句話。

