



原鄉關懷列車 醫起愛出發 NO.9



前進台中和平原鄉 憶起同樂抗失智

「歡喜心花開，呼哩笑咪咪！」松鶴部落文健站的老人家隨著音樂節拍、擺動舒活手腳。

南山原鄉關懷列車10月26日來到第九站台中和平區的松鶴部落。由於部落老化嚴重，失智篩檢不足，此次關懷活動以失智症關懷為主軸，與中山醫學大學附設醫院山地醫療服務團隊及健康守護圈夥伴樂齡智造合作擴大舉辦失智友善健康促進活動，除了有失智防治宣導、失智症檢測，還有訓練專注力及反應力的大腦保鮮活動，邀請松鶴部落民眾憶起同樂守護健康。

中山大附醫家庭暨社區醫學部主治醫師陳毅鴻指出，部落裡中壯年者離家到市區工作，留在當地的多是老人家，健康資源較匱乏、飲食營養攝取不佳，暴露在失智風險下，「我們鼓勵老人家多運動、多社會參與和注意均衡飲食，可減緩失智」





發生。」蕭鈺瑾營養師亦補充說明多吃蔬果及地中海飲食，可遠離三高等失智症危險因子。

松鶴部落文健站負責人黃志祥順勢請長輩們天天到文健站來串門子聊天，多散步走路，對延緩老化很有幫助。

老家就在松鶴部落的雙盈通訊處處經理鄧碧雲熟絡地與老人家打招呼問好，和老鄰居們一起擺動跳舞，並鼓勵大家參加失智檢測，了解身心健康狀況。

失智檢測提升風險意識 力行健康生活延緩老化



記憶力大考驗關卡結合雲端失智症檢測系統，讓老人家像玩趣味電玩般地在答題時間內回答顏色、圖像各種問題，測試反應速度、記憶及認知力，並計算評出健康至高度風險等級。參與檢測的72歲泰雅族吳阿嬤說，學到多吃綠色蔬果、堅果和魚類可防失智，「平常都是看孫子玩手機遊戲，今天是我第一次玩這

樣的電玩遊戲，還好及格過關，義工誇我的記憶力很好。」當天檢測後，40位長者其中約16%屬中高度失智風險族群，中山大附醫團隊將進一步追蹤評估。

活動中最受民眾喜愛的是大腦保鮮遊戲機，老人家興高采烈地玩著類似打地鼠的遊戲，訓練專注力、視覺掃描廣度及手眼協調力，老人家玩後都說太有趣、嚷著還想一玩再玩；現場還有兩位泰雅老獵人參賽，雙手飛快在機台上拍擊對戰、誰也不想輸誰，矯健俐落身手贏得滿堂喝采。





雙盈通訊處義工夥伴陳鈴云提到對失智症不陌生，因過世的祖母生前患失智症、最後幾年已完全不認得她，「透過醫師和營養師的講解，知道老人家有親友多陪伴、補充營養和常動腦，可以減緩發生失智；今天幫老人家做記憶力大考驗時，趁機和他們話家常，讓我想起和祖母相處的情景。」

定期到部落巡迴駐診的陳毅鴻醫師表示，這是他參與過最多老人家到場、反應最好也最熱鬧的活動，透過今天的活動，對於提升長輩自我照顧和健康意識有很大的幫助。

南山原鄉關懷列車 醫起・愛・出發



更多活動資訊請上
基金會原鄉關懷列車專
區查詢 ⓘ

台中和平區為台中最東的行政區，也是全國面積最大的市轄區，全區主要靠中山大附醫山地醫療服務團隊、地區衛生所提供駐診及巡迴醫療服務，中山大附醫並持續提升遠距醫療服務，讓民眾有更完善的神經內科、眼科及皮膚科等專科服務。

除攜手共同舉辦失智友善健康促進活動外，因應偏鄉醫療需求，南山人壽慈善基金會另捐款中山大附醫IDS醫療服務團隊，支持充實遠距醫療設備，期協助提升原鄉醫療服務成效及品質。