

老人



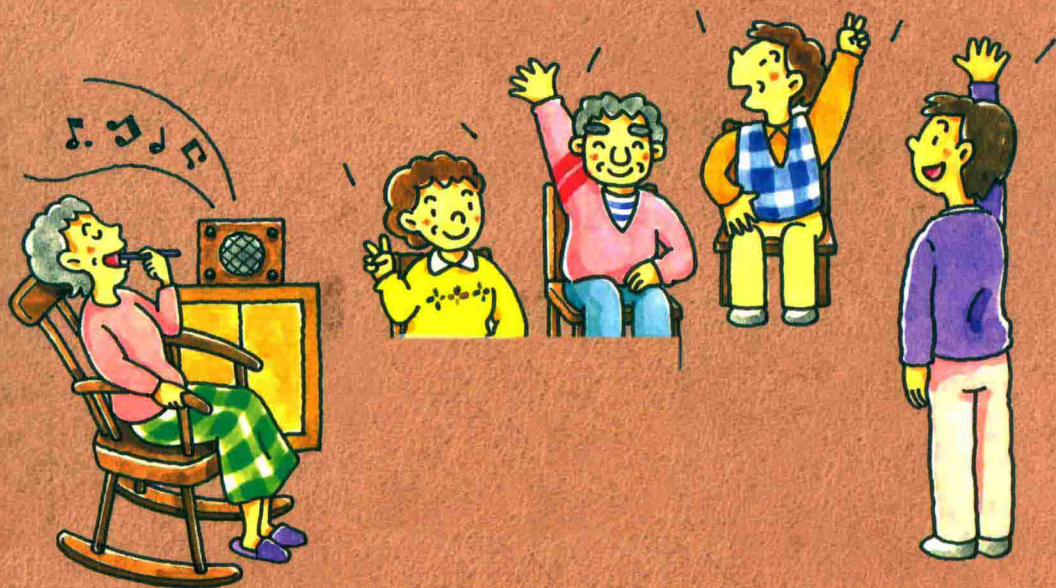
健康活動設計

シニア健康プロジェクト

～無論是誰在任何地方都可以實施的照護預防活動～

林博司、李劭懷◎譯

重信直人・今木雅英◎監修 三宅基子・山崎一男◎編集



老人服務叢書

老人



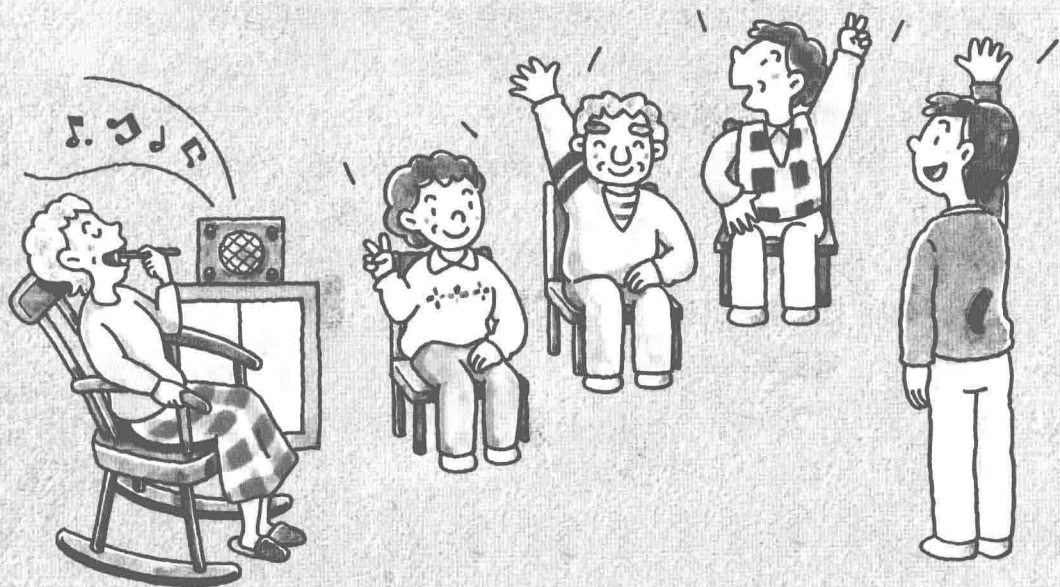
健康活動設計

シニア健康プロジェクト

～無論是誰在任何地方都可以實施的照護預防活動～

林博司・李劭懷◎譯

重信直人・今木雅英◎監修 三宅基子・山崎一男◎編集



老人服務叢書



老人健康活動設計 / 重信直人, 今木雅英

監修; 林博司, 李劭懷譯.-- 初版.--

新北市: 威仕曼文化, 2013. 01

面; 公分.-- (老人服務叢書)

譯自: シニア健康プロジェクト

ISBN 978-986-6035-11-1(平裝)

1. 老人養護 2. 健康照護

544.85

101026774

老人健康活動設計

監 修 / 重信直人、今木雅英

編 集 / 三宅基子、山崎一男

譯 者 / 林博司、李劭懷

出 版 者 / 威仕曼文化事業股份有限公司

發 行 人 / 葉忠賢

總 編 輯 / 閻富萍

地 址 / 新北市深坑區北深路三段 260 號 8 樓

電 話 / (02)8662-6826 (02)8662-6810

傳 真 / (02)2664-7633

網 址 / <http://www.ycrc.com.tw>

E-mail / service@ycrc.com.tw

印 刷 / 鼎易印刷事業股份有限公司

I S B N / 978-986-6035-11-1

初版一刷 / 2013 年 01 月

定 價 / 新臺幣 300 元

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換 *



盧 序

全球人口老化正迅速發展，為此世界衛生組織於2002年在其出版的《活躍老化：政策架構》一書中，即明確指出「活躍老化為達成正向老化經驗願景的途徑」，強調老人照護應積極從推動健康促進、降低危險因子，以及提供友善與高品質照護環境，以延緩老人之失能或失智之進展，讓老人在「健康」、「參與」和「安全」達到最適化狀態，亦即讓老人有體力、耐力與腦力享受有意義和有品質的生活。活躍老化係為——「預防」的概念，正如本書所宣達的「日本介護預防的精神與積極做法」。日本係藉由社區志工和醫護人員支援照護預防活動，提供照護預防教育課程、推展運動訓練、改善飲食習慣、提升口腔機能、促進認知機能以及防止孤獨死亡，永續不斷地打造健康身體，進而達成「成功老化」和「健康老化」目標，是一本不但具理論基礎，又兼具可落實執行的老人預防保健的好書。內容深入淺出，圖文並茂，淺顯易懂，閱讀本書應能讓國人對老人照護預防和推廣，有更深的體認，若能加以引用，將能延緩我國老年人老化的進行，逐步達成在地老化和健康老化的目標。

本書適合大專院校老人照護相關科系參考學習，也適合長照相關機構及社區民眾研讀，在此鄭重推薦。

中華民國護理師護士公會全國聯合會

理事長



李 序

「健康」為人體身心機序之自然正常運作，此運作須有身心器官組織環節之基礎，加上從事經營生活面之活動及社會參與，再搭配一定的環境個人之因素條件。「健康」夙為人人所需所喜，但是健康並非可憑空輕易獲致者，達成健康之途徑或手段須透過保健之落實來達成。個人之健康防護除了在一定先天性生物醫學基礎之外，加上健康生活行為、所處環境及健康照護體系，方能有所造就。因此，「健康」必得要有所經營投入，個人落實其健康生活行為，國家社會須建構相關體制體系，方能造就健康之水平與結果，此早為世界先進各國健康保健之思維與具體工作目標。

長久以來，人類為尋求解決「健康」問題而必然有因應之投注，此想法及作為即形成文化文明發展演進基礎之一二。當人類面對健康問題時，首先發展出「醫療照顧」之作法，希冀透過醫療來解決健康問題，但是往往難以如願。當人類漸感到「照顧」所能解決處理者有其限制或瓶頸，且並不一定能敷其所需，故只好在不一定完全根絕健康問題之餘而求其次，即讓問題對象能有所回復、亦或求原況之勿使進展惡化或變壞、或緩解、留儲、或改善之、亦或有所強化提升，最後再則不然，則僅能消極尋取「支持」及「保護」之安排罷了，此即為「照護」之濫觴，此為人類文化文明發展的源頭與演進之必然歷程。「醫療」訴求早期掌握疾病狀況，「照護」訴求早期掌握功能障礙或失能問題。但是當面臨疾病狀況卻保有其生活面之活動參與功能，應無礙於其健康。當「醫療」遭逢瓶頸，並無法影響或取代健康活動參與等層面之際，須思考如何早期掌握功能障礙或失能問題，此亦為因應新世紀健康預防保健之需要，所凝聚出新的預防保健思維與框架。

國人一向重醫療而輕保健，已根深柢固地深植成為一種醫療保健之



次文化現象；這種次文化現象也完全反應在醫療專業人員的教育培訓、醫療專業執業之重心、健康之政策、資源的配置及健康照護體系建立之上，結果使得長期的醫療保健資源偏置、相關教育訓練不足、預防保健專業地位不受重視，也談不上理想之旅遊保健；從醫療保健相關之施政、周邊之支持、發展之優先順序、保險的給付等均受此深切波及，影響無盡深遠。在此情況下，不利於「新世紀預防保健」專業之養成與肯定，以及防制體系的建置、改造、重塑與運作。

推動預防保健乃落實健康所不可或缺，此在國內常以健康檢查來曲解涵蓋之，如此而常以成人健檢、老人或身心障礙健檢之思維，恐不易落實保健之理想；毋寧以中老年人之預防保健、老人或身心障礙預防保健，主要預防失能、預防身心障礙、預防照顧依賴者，應更為允妥，更為符合預防保健之理想。

台灣早屆高齡化之國度，且正迅速深化進行中，迅即可感知到高齡族群生活健康之慢性化、孱弱化、障礙化，以及由此而生之長期照護之供需問題，此為本世紀之一大議題。透過自助、他助、共助、公助似為因應長期照護問題之基本走向，然並不易進境。再者，長期照護之因應處理安排乃消極面之解決問題，落實推動健康活動參與則屬積極面之防範於未然，減少功能障礙或失能之發生、惡化或加速衰退，其層次又更往上提升。當國內還在上個世紀以來之醫療思維餘緒之下，國內仍止於以三高及癌症之慢性病篩檢為國家級之預防保健主軸之情況下，對照先進國家已然推進到活動參與為主軸之21世紀新預防保健之發展建置，寧不可不深思熟慮且憂心忡忡台灣之發展走向。

國內無論在一般之教育，或是專業之培訓，乃至政策面之設計及研究等，猶未深植21世紀新預防保健思維及做法，理所當然亦未能普及此新思維，當然仍待加強。在時序已進入21世紀，先進國家早在預防保健之思維、設計及處置等之政策、研究、實務以及教育培訓有所調整提升之際，國內除了亟亟迎頭趕上之外，似無他途。值國內須亟亟迎頭趕上之



際，已無多餘之人事物資源投注開發類似之運作系統。透過日本在因應高齡化趨勢及走向，官方及民間、中央至地方，在相關之思維理念、人文價值、操作施行、營運模式、體制平台、法政框架、財務規劃、知能技巧、評估介入、工具開發、專業培訓、團隊實（運）作、活動設計、品質監測、證照規範以及產業發展等，已然呈現一定之成果，適足為台灣之警思與加速趕上。

本書乃日本關西地區在因應中央之厚生勞動省之高齡化國度之對策，已能透過地方自治體之體制自行面對解決問題，亦能提出積極面預防保健之健康活動參與實務之推動推廣成果之一，兼顧理論與實務，既務實且具體可行。

為高齡者提供且安排正確而適切的生活健康活動及社會參與，殆為首要。有感於YMCA願以民間之力量率全國之先，大力推動健康活動參與之推動推廣，令人感心，緣為之序！

國立台北護理健康大學長期照護研究所教授

李世代 謹識



中譯本發行者的話

台灣人口比例以驚人的速度，邁向高齡化的社會。根據資料顯示，台灣人口老化的速度為全球之冠。預計台灣65歲以上人口比例在2014年將增為13%，之後將快速上升，至2051年將會達到37%。隨年邁人口擴增，安養及照護等需求也相對上升，為此國家社會福利支出也需要大幅的增加，人口快速老化的結果，造成台灣社會及家庭負擔日益的沉重。

高齡者照護預防工作的基本目的是維持高齡者身心靈的健康狀況，預防以及延遲其落入需要別人照護的景況，使其無論活得多久，都能過著自立、有尊嚴、有自我特色的生活。若能如此，將能幫助高齡者延長其個人生命、使其繼續享受個人精采的生命，同時也能降低社會及家庭在安養和照護上的精神與財政負擔。

《老人健康活動設計——無論是誰在任何地方都可以實施的照護預防活動》這本書是大阪府共同合作編製而成的。目的是要幫助從事照護預防工作的人員及社區志工，如何在社區推展高齡者照護預防工作。

本書內容淺顯易懂，不僅有基礎的理論，也有照護預防活動的內容、流程及帶領的範例，同時也有很多的數據、表格，提供實務操作上的使用。

本書對政府相關機構高齡者政策之制定、大學相關系所之研究參考、養護及照護機構高齡者健康促進活動之實務導入、社區關懷站及運動中心高齡者照護預防活動之設計、有志從事高齡者照護預防事業之人士及社區志工之養成、和對家中長者身心靈轉變之深度瞭解，都有非常大的助益。

在此特別感謝，日本大阪YMCA授權台北YMCA發行這本書之中文譯本。我們期盼藉由中譯本的發行，能讓國人對高齡者照護預防之觀念及



推廣工作能有更深一層的認知，進而在全國各個階層角落，將照護預防的工作推展開來，將我們的社會真正的帶入健康快樂的長壽社會。

願一切的榮耀、頌讚都歸給上帝

台北市中華基督教青年會前董事長

孫得雄



大阪YMCA總幹事的話

～讓每個人的人生更豐富、更重要～

當我們思考須重視每一個人的重要性的時候，就會注意到在地球上生活的每一個人都是有所不同的，同時也會感受到每個人的生活都需要彼此互相支持，互相幫助。為了使個人的人生更豐富、更重要，並能和大家共同生活下去，我們就要好好思索有哪些事情是自己能夠做的，而最重要的是將它們實現出來。

日本的高齡化正在迅速的進行，很快就會進入總人口中，每四人就有一人是65歲以上高齡者的時代，也可以預期到需要照顧的高齡者人口也會增加。進入高齡期後，當日常生活的自主能力變得困難時，能安心的接受照顧，並保有個人的尊嚴，在社區內建立起能讓高齡者繼續過著保有其個人特色的生活型態的支援制度，今後將會變得更為需要。

和社區裡許多高齡者的訪談中，我們可以感覺到抱持著「想要健康的活著」這種想法的人，比「想要活得長久」的人多。自己選擇自己想做的事，維持自己能做事的體力，對於要過豐富的人生而言，是很重要的。另外，保持對任何事情都願意接受挑戰的年輕精神，是維持高齡者身心健康的秘訣。實際上，在65歲以上的人口中，臥床不起的人口比例，在全國平均只有5%。而在高齡者高就業率和活動頻繁的地區中，其統計數字更明顯的占有更低的比例。這些地區的共同特點是，高齡者對於「自己的健康要自己守護」這種想法都抱持很高的意識。

大阪YMCA為了幫助高齡者維持他們的健康，使他們無論活多久，都能過自立的生活，因此從2006年開始和大阪府健康福利部高齡照護室合作，共同在大阪府以下的市、鎮、村推動照護預防的工作。其目的為：

- (1)促進高齡者彼此之間還有其他年齡層之間的社會關係；
- (2)透過綜合性



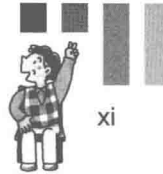
的健康運動計畫，協助高齡者維持其自立的生活；(3)提供對高齡者有意義的活動課程和具領導角色的志工活動。在這當中，讓高齡者潛在意識裡的「事到如今」、「已經太晚了」這種消極心態，轉變成「現在還能辦得到」的積極心態，這種轉變對高齡者在日常生活中能夠繼續維持運動的動機和促進其生活型態的改變是很重要的。

當我們在推展照護預防的工作時，同時也要兼顧讓高齡者擁有積極規劃自己人生的能力，不使他們對活動課程的內容和人際關係感到困惑，活動課程要有開放的氣氛、安全性，以及能有快樂地持續下去的因素，為此我們製作了這本書。

我們衷心的期盼能和大家一起，共同支援每個人重要的人生，以及共同挑戰高齡化社會所產生的課題。

大阪YMCA總幹事

末岡祥弘



譯者序

~打造樂活、尊嚴、有價值的老後時光~

從世界衛生組織WHO提出「在地老化」(Aging in Place)的選項概念之後，各個國家開始重視，對人老後生活的規劃予以重新定義。當年齡增長變老後，不該只重視所謂醫療面的醫院診察、輪迴看病。每個人都有機會變成長輩，而為了自己的健康與摯愛的家人，沒人願意成為他人的「包袱」及「累贅負擔」。所以「活力老化」與「健康促進」的活動，一直是許多人在退休生活規劃中，嚮往並欲努力達成的目標。在銀髮照顧的先進國家：「北歐芬蘭」以及「亞洲日本」的過去經驗中，延長所謂的「健康餘命」，並減少「醫療健保」的支出，「預防失能」是一個需要、必要且應該在事前及早投入的工作，國民的健康程度跟國家整體的經濟發展、產業經營，都有密不可分的關係。而位居亞洲的日本，在世界最長壽國銀髮族照顧的經驗中，已具體且實務性地發展了所謂的「預防失能」系列活動。而本書所提到的內容中，「預防跌倒」、「高齡者營養」、「口腔機能」、「預防失智」、「防止獨居死亡」的五大活動項目，是日本在2006年由大阪府統籌歸納，為日本銀髮族打造出樂活、尊嚴、有價值的老後時光過程中，所必須投入的重點方向。本書是以「快樂開心」為出發點，從教導社區高齡者，以非常基本簡單的學理概念開始，並在「交流互動」中融入學習，並藉此傳遞重要的健康資訊以及「失能預防」的概念。本書除了可以讓社區中願意投入「銀髮互動」、「樂活學習」的專業人員學習如何帶領團體活動的技巧要領之外，也可以讓社區中的「志工服務族群」用最簡單明瞭的方式，讓這些「對長者最需知道的知識」能夠清楚明瞭地自主學習，並傳遞給親人、鄰居，進而打造出所謂的「健康社區」、「健康城市」的遠景。而不是讓我們的老後生



活，成為如台灣專屬，老後只有「外勞」陪伴的「老外餘生」。劭懷為此，也實際到日本大阪YMCA，接受「介護預防指導者」的相關專業訓練，取得認證，並擔任「口譯」以及「筆譯」的要務。也由衷希望藉由本書的中文化，讓更多華人圈的在學學生、志工、銀髮族等相關專業人員，能吸收到更多的資訊及原則，讓更多的人士受惠，同時為了即將或是早晚會變成的「未來高齡者」們，打造快樂、有尊嚴的老後生活。

最後，劭懷也感謝台北YMCA、大阪YMCA所給予的學習機會，也感謝台灣威仕曼文化出版公司的大力協助及配合，以及校稿時辛苦合作的協力團隊，晚輩學經歷疏淺，內容當有欠周延之處，期待各界前輩先進不吝給予鞭策、指教。

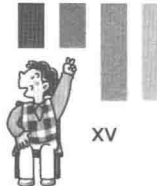
台大智活Insight

李劭懷 謹識



中文校稿協助團隊

林昭郎 張文俊 陳祖榮 林勁錚
詹亞勻 許芷毓 鍾聖都 張哲瑋
張大容 楊娟尊 李明秀



目 錄

盧 序	i
李 序	iii
中譯本發行者的話	vii
大阪YMCA總幹事的話	ix
譯者序	xi
中文校稿協助團隊	xiii



Chapter 1 推展到各社區！照護預防活動的展開 1

一、如何順利推廣照護預防工作，你正在傷腦筋嗎？ ～社區居民配合支援的照護預防活動～	2
二、照護預防事業成功案例的重點	3
三、實施照護預防事業的步驟	8



Chapter 2 中高齡者健康活動課程的特色 13

一、各種活動課程的目標及注意事項	15
二、針對照護預防活動課程製作時的注意事項	18
三、實施照護預防活動計畫時的注意事項	19
四、照護預防活動課程表	23



Chapter 3

打造不易跌倒的身體

35

～從平衡感訓練的觀點和實際操作～

- | | |
|-------------------|----|
| 一、「提升運動機能」活動課程概要 | 36 |
| 二、理論篇 | 37 |
| 三、實踐篇 | 51 |
| 四、「提升運動機能」活動課程的評估 | 65 |



Chapter 4

享受飲食

77

～任何人都能做到的「改善飲食習慣」活動課程～

- | | |
|-------------------|----|
| 一、「改善飲食習慣」活動課程概要 | 78 |
| 二、理論篇 | 78 |
| 三、實踐篇 | 91 |
| 四、「改善飲食習慣」活動課程的評估 | 99 |



Chapter 5

不論年紀多大都可以品嚐美味可口的食物！103

～健口體操和口腔照護的實踐～

- | | |
|-------------------|-----|
| 一、「提升口腔機能」活動課程概要 | 104 |
| 二、理論篇 | 104 |
| 三、實踐篇(1)——口腔照護的實踐 | 113 |



四、實踐篇(2)——提升口腔機能訓練的實踐	122
五、「提升口腔機能」活動課程的評估	128

**Chapter 6**

預防認知機能退化	131
～瞭解並且預防失智症～	

一、「促進認知機能」課程概要	132
二、理論篇	133
三、實踐篇～預防失智症	148
四、「促進認知機能」活動課程的評估	162

**Chapter 7**

志工的活動可以避免獨居死亡	167
---------------	-----

一、「防止孤獨死亡」活動課程概要	168
二、理論篇	168
三、實踐篇	176
四、專門機構篇	194

**Chapter 8**

永續不斷 打造健康身體	199
～輕鬆地快樂地 持之以恆～	

一、破冰	200
二、促進改變的方法～引起動機的重要性～	206
三、志工領導者的照護預防活動的事例	211