



# 做環保 防失能失智

整理／公關部

圖片、資料來源／國民健康署

## 截

至二〇一九年底台灣六五歲以上老年人口占總人口比率已超過十五%，成為高齡社會，二〇二五年更預估將超過二〇%，邁入超高齡社會。

WHO指出，身體活動量不足為非傳染病死亡的重要危險因子之一，適當的運動更可以降低長者衰弱、失智的風險。國民健康署為強化社區初級預防功能，降低長者衰弱風險，維護老人日常生活之獨立性、自主性，積極推動防失能失智創新服務方案。例如國民健康署與慈濟醫院合作，發展低成本易推廣之預防及延緩失能照護方案，將身體活動方案推廣融入社區環保團體（如環保站），並設計推廣方案和教材、培訓指導員，讓方案能夠更有彈性地深入每個環保站。

## 健康行為融入環保回收工作

國健署指出，做環保以結合運動、營養、認知促進、防跌、正確用藥、慢性病管理等六大主軸，發展多元之健康促進方案；並運用在地資源及個案日常工作之活動內容作為介入模式之發展基礎，藉由運用增能賦權之方式，將身體活動方式融入各項環保工作，其應用如

下：

### 一、瓶罐處理（扭、壓、投擲等）：訓練上下肢肌力、腰部關節及認知功能

瓶罐散落地上，彎腰撿拾對腰部之負荷較大，可將未分類之寶特瓶置於籬筐中，即可減少腰部之負荷；並將小籬筐分散於長者周邊各處，可強化轉身動作，維持腰部關節活動度，將分類好之物品推送至堆放區域，可減少久坐之時間，同時亦可增加下肢之活動度。透過擰壓瓶罐、拔除內襯扣環來強化手部肌肉之使用，並可依不同材質與顏色，於不同桶子回收，可增加認知功能之訓練。

### 二、金屬分類與零件拆卸：訓練眼、腦、上下肢肌力

在金屬分類與零件拆卸上，透過區辨金屬類型、思考如何拆解、拆卸工具之挑選及使用、搬運處理好之回收物件及品項分類，可訓練腦力、手眼協調能力、增加上下肢肌力及穩定性。

從促進健康及愛護地球的角度出發，國健署期長者落實環保自主改善健康，並讓各地環保站成為預防老化及延緩失能的前哨站。