



社區大學講座系列-- 中老年衰弱的因應與預防

衛生福利部基隆醫院 彭詩惟醫師

你的退休力如何



掃我來玩



退休五力

1. 財務：

世界經濟論壇發表白皮書指出，退休金可能在退休頭10年用完；在國內，勞保破產陰影不斷，未來社會保險年金已府所得替代率可能不到五成，退休財務準備更形重要



退休五力

2. 健康：

英國經濟事務研究所報告，平均退休兩年後，生病、憂鬱、失能等風險上升；法國研究發現，與同年齡的人相較，每晚一年退休，失智風險下降3%。



退休五力

3. 社會連結：

與他人連結、建立關係，幫助我們屬於並參與社會，有助自我認同、自尊與歸屬感提升。



退休五力

4. 自在獨立：

調查顯示，認為自己一個人變老的比率越來越高。

自在安老需要學習，獨立而不依賴他人，是每個人都需要的能力。



退休五力

5. 活耀好學：

對世界、事務保有好奇心，不與社會脫節、學習新事物、持續成長，是人生樂趣也能夠永保年輕。



你的退休力如何

退休準備指標2.0 六大分群你屬哪一種？

1 王者獅子

總分74.7

退休五力超群，是退休準備王者，請繼續保持不要懈怠



4 好奇海豚

總分49.5

喜歡探索新事物，善用好奇心，有助社交、學習大躍進



2 翩翩蝴蝶

總分62.4

重視自我成長與獨立，但輕盈脆弱，注意健康和社會參與



5 做自己貓熊

總分49.4

自在做自己，想豐富退休生活，多社會參與及自主學習



3 暖男水豚

總分61.6

天生屬於群體，想被需要，可撥出時間照顧健康並學習



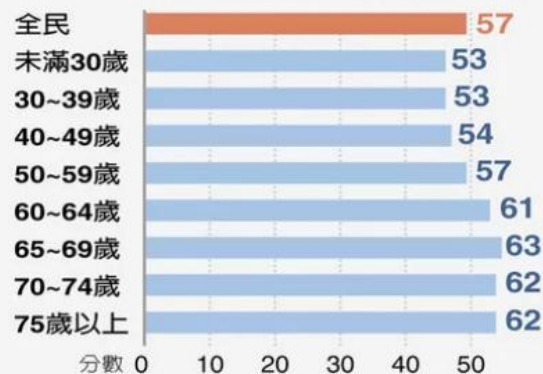
6 慢慢樹獼

總分36

動作慢但有潛力，退休準備分數雖落後，努力仍會達標



2021退休準備分數



退休五面向成績



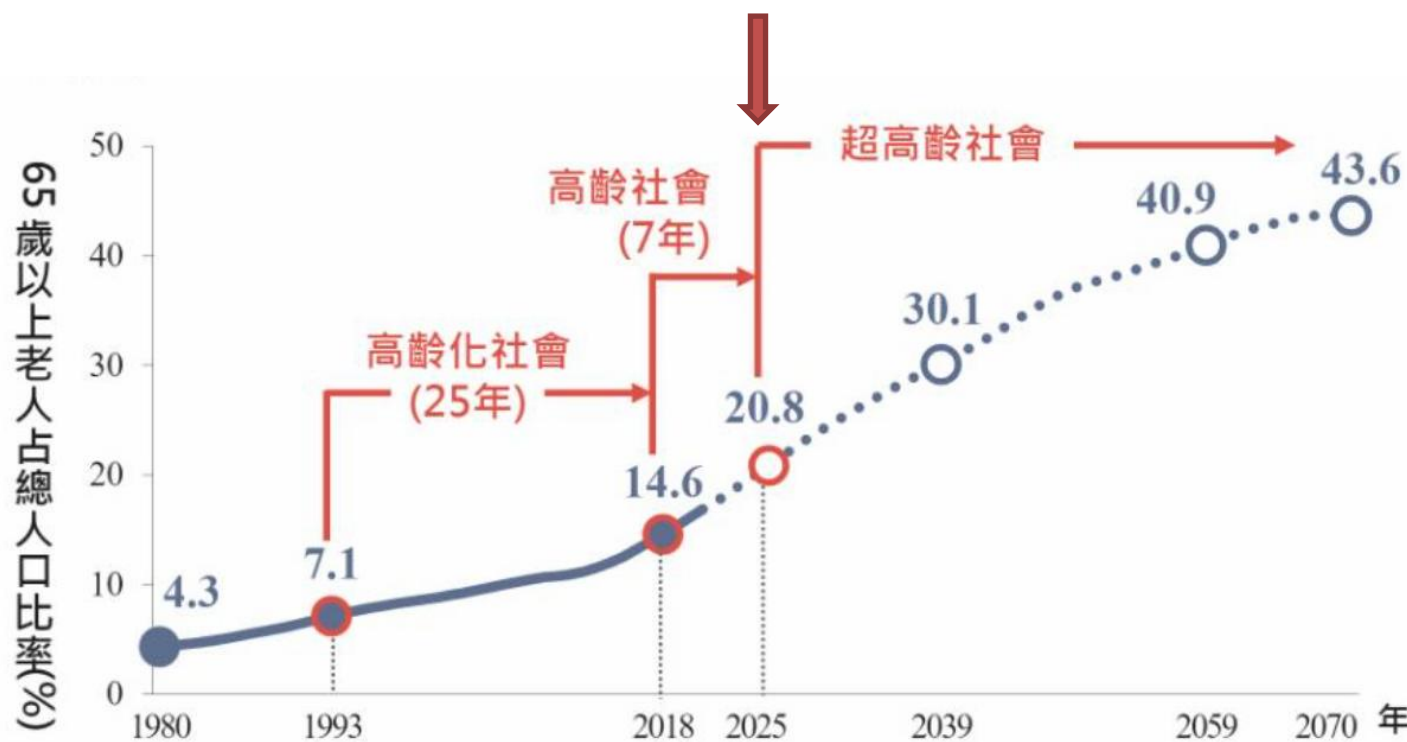
測退休力
來填指標

註／統計至2021年10月31日，總回答人數29233人，扣除去年調查與重複回答後，共27699人

2021.12.19製表



台灣即將進入超高齡社會



說明：國際上將65歲以上人口占總人口比率達到7%、14%及20%，分別稱為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會。

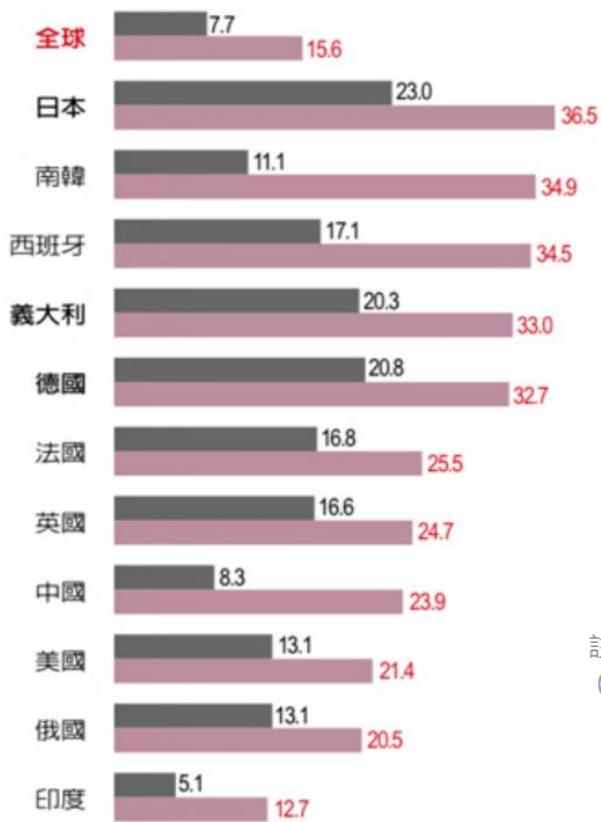
資料來源：國家發展委員會「中華民國人口推估（2022年至2070年）」，2022年8月。



最早進入超高齡化的日本發生甚麼事

表 日、德、義，進入超高齡社會

● 2010年 ● 2050年



註：表為全球主要國家65歲以上老年人口占比（2010年，2050年）資料來源：皮尤研究中心（Pew Research Center）整理：林佳誼



“沒想到會這樣”的無奈



下流老人：即使月薪5萬，我們仍將又老又窮又孤獨
下流老人：一億總老後崩壞の衝擊

作者：藤田孝典 [追蹤作者](#)

譯者：吳怡文

出版社：如果出版社 [訂閱出版社新書快訊](#)

出版日期：2016/04/01

語言：繁體中文

定價：280元

優惠價：**79折 221元**

優惠期限：2023年03月31日止

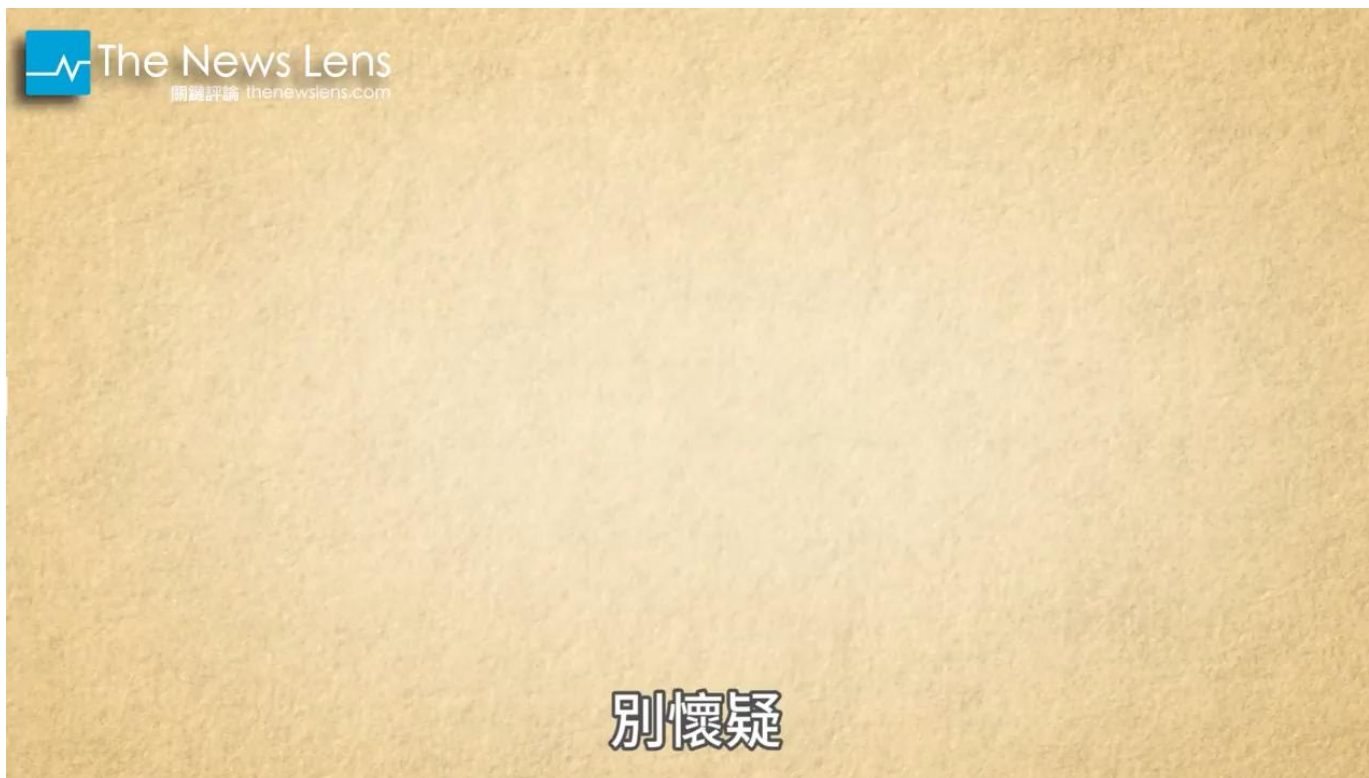
運送方式：[臺灣與離島](#) [海外](#)

可配送點：台灣、蘭嶼、綠島、澎湖、金門、馬祖

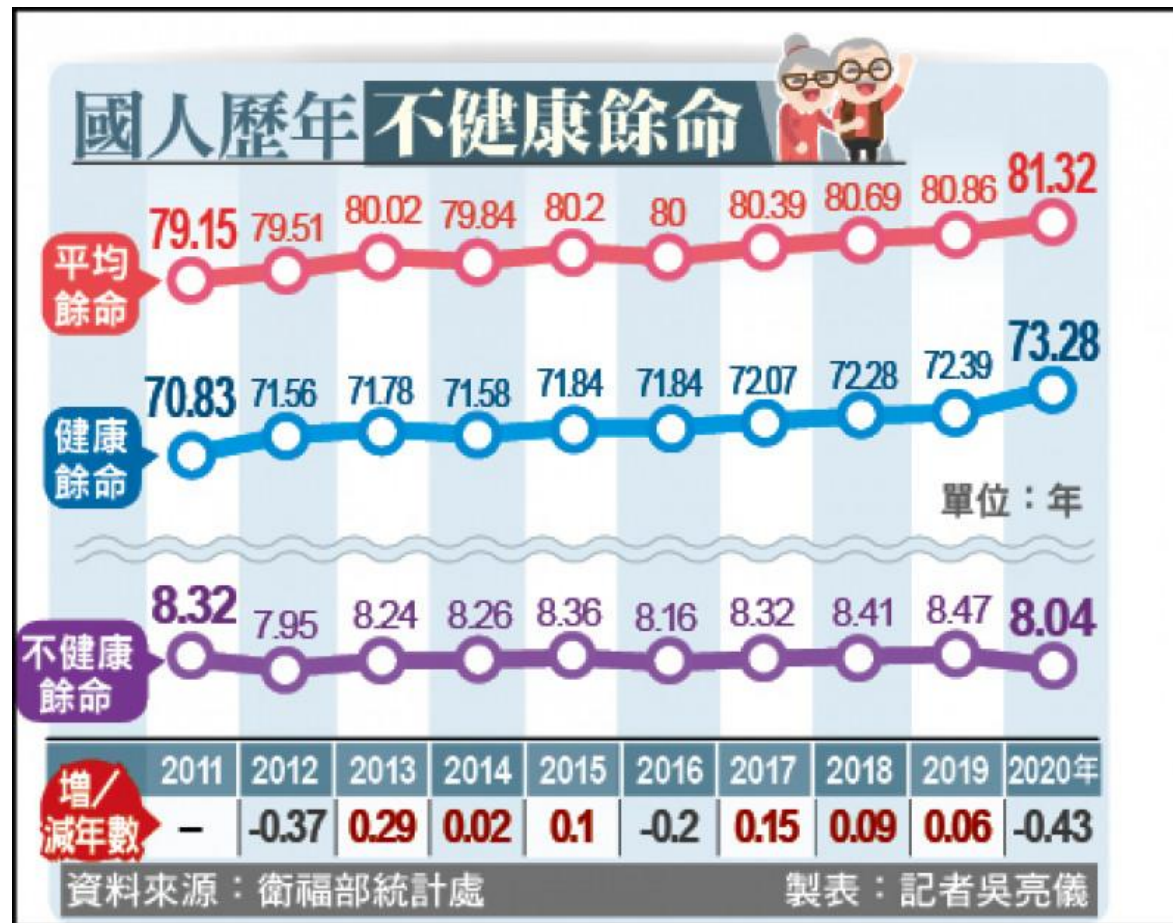
可取貨點：台灣、蘭嶼、綠島、澎湖、金門、馬祖



下流老人：又老又窮又病又孤獨



不健康的時間比你想得要更久



高齡族群最擔心的問題

65歲以上高齡族群對於未來生活最擔心的問題

問題	項目	全性別（占比）
NO.1	自己的健康	54.20%
NO.2	自己生病的照顧	35.88%
NO.3	經濟來源	24.75%
NO.4	配偶的健康	21.19%
NO.5	配偶生病的照顧	12.80%
NO.6	子女照顧	6.15%
NO.7	子女奉養	4.04%
NO.8	人生安全	2.32%
NO.9	往生後事的處理	2.21%
NO.10	居住問題	1.34%

資料來源：衛福部

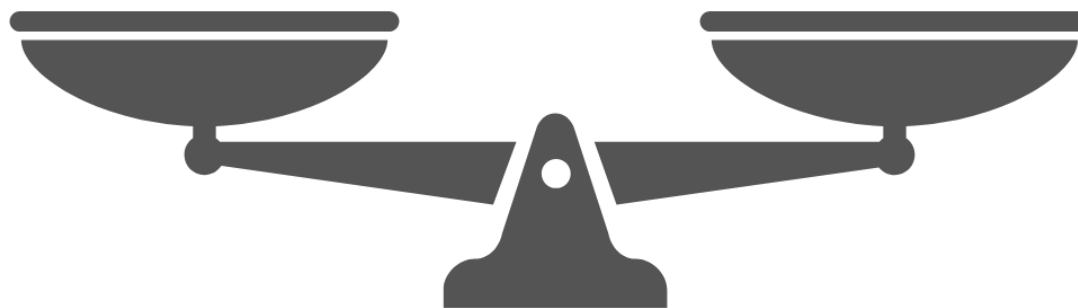


老後崩壞 VS 健康老化

健康老化，孰輕孰重

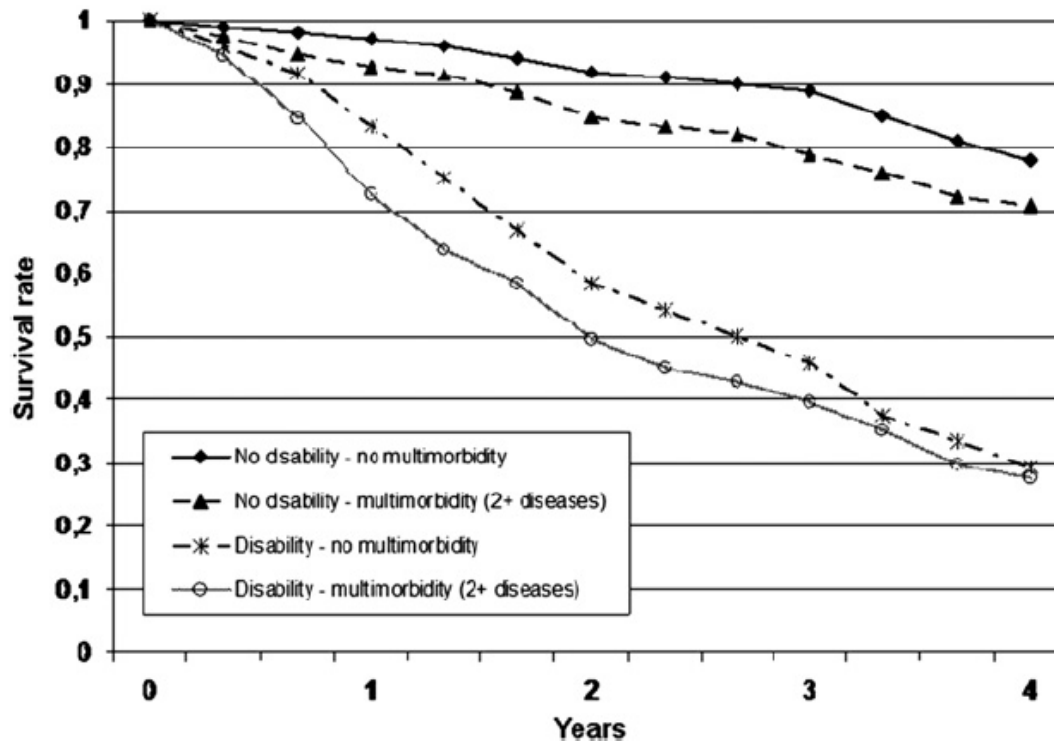
多重共病症

功能狀態



功能狀態 > 多重共病症

≥80 歲族群，四年存活率



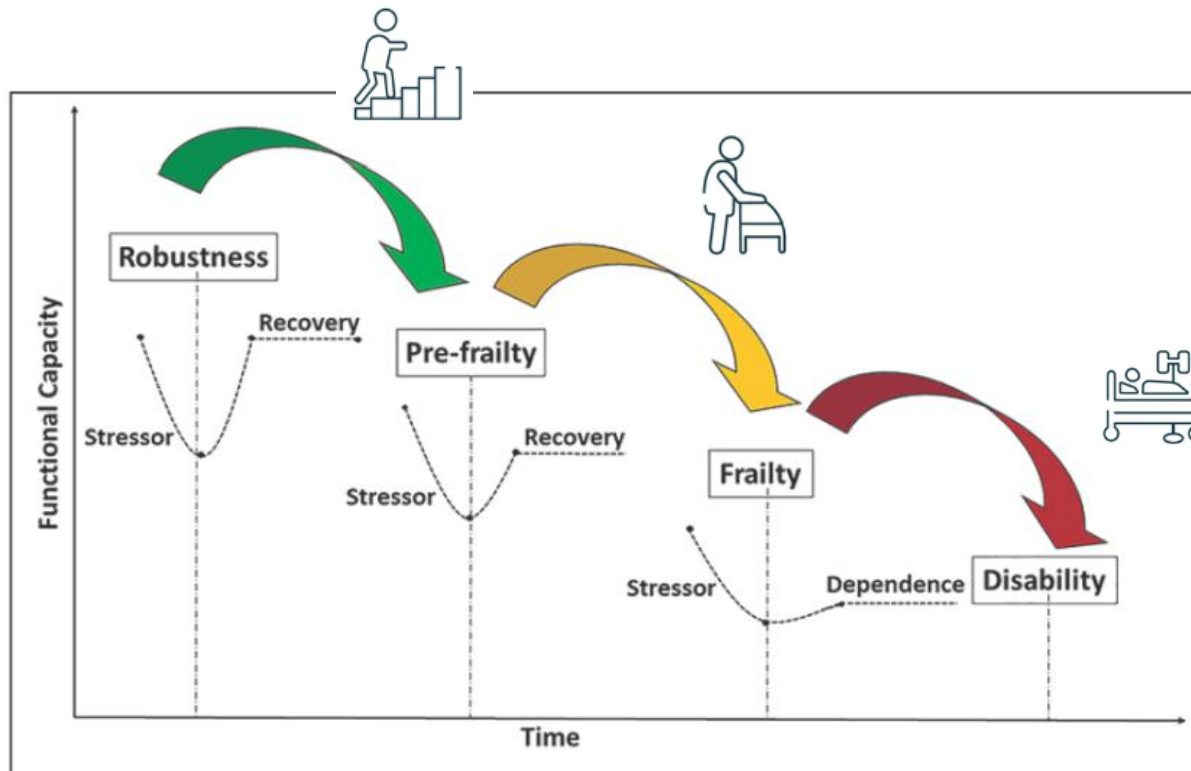
沒有失能

死亡率相差4成

有失能

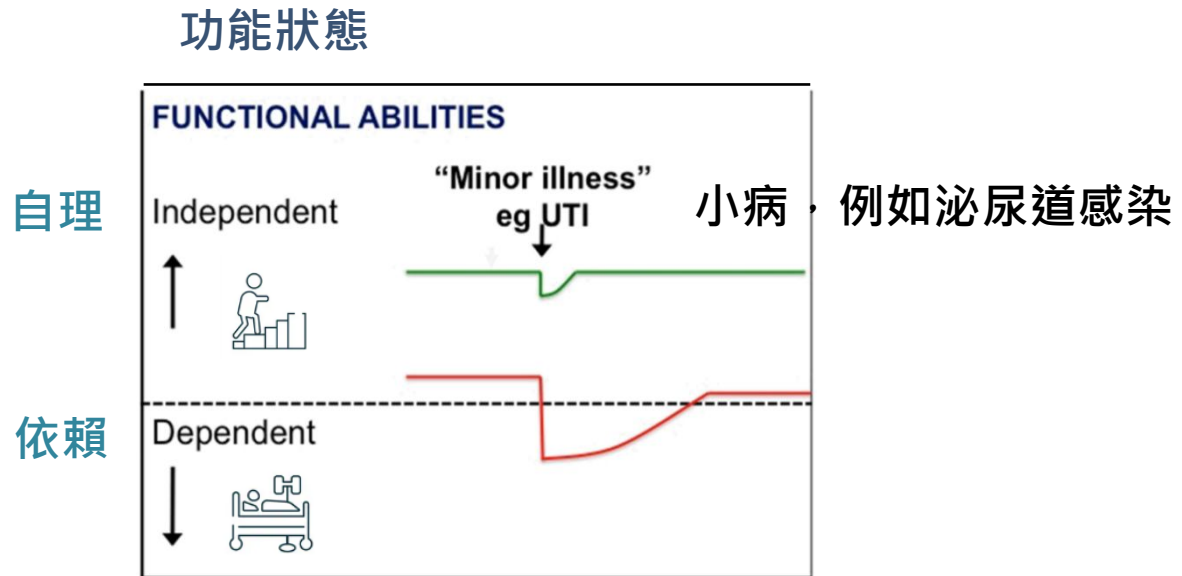
衰弱：從健康到失能

- 老化帶來的生理機能儲備的減少 → 累積性的變化



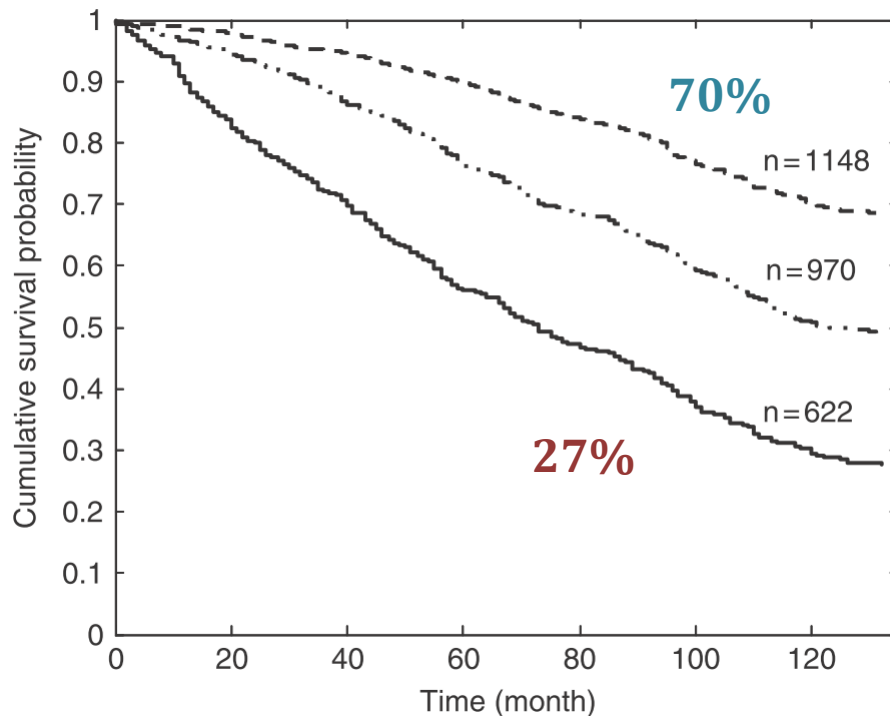
衰弱的影響

- 衰弱與否 → 生理儲備機能的高低
- 衰弱 → 生理抗壓性降低



衰弱增加的風險

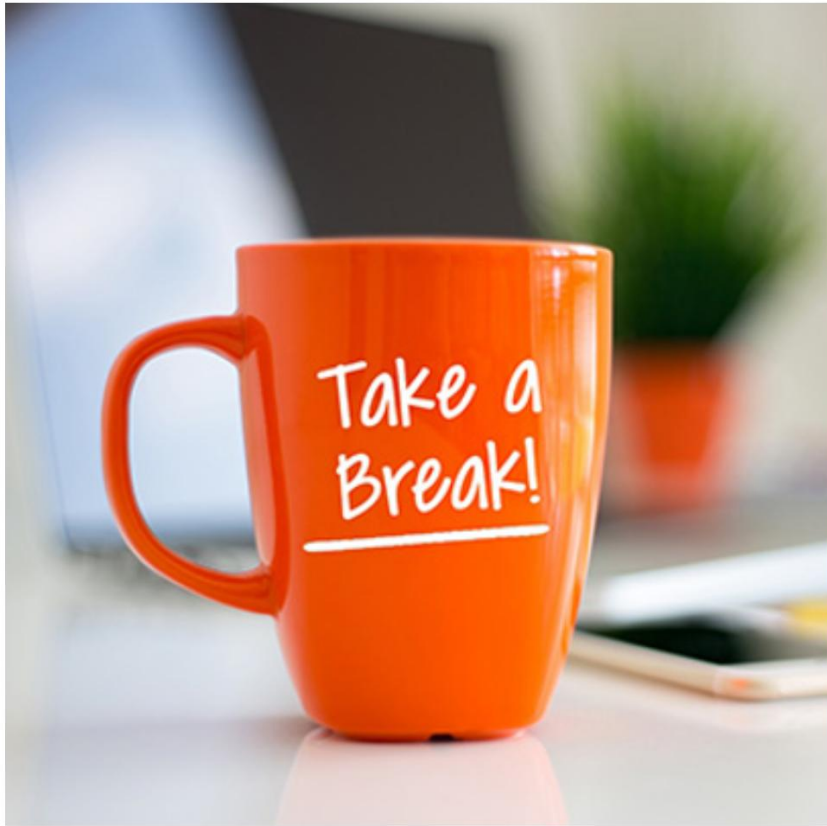
- 跌倒、失能、失智、需長期照顧、死亡的風險



	平均存活月數
沒有衰弱	75
衰弱前期	64
衰弱	50



休息10分鐘



下半場內容：

- 如何知道自己有沒有衰弱
- 平時的保健預防怎麼做



閒聊

- 您是從甚麼時候開始意識到自己有點在意“健康”、“老化”、“死亡”等議題



8年級生的初老症狀

以下十個症狀 符合三項就代表你老了！

排名	初老症狀	網友表示	網路聲量
1	開始懷念以前的人事物	好想回到過去QQ	2638
2	坐在沙發上也會睡著	躺在床上卻睡不著	2483
3	對吃到飽失去興趣	現在吃兩口就飽了	1902
4	不認識時下正夯的網紅	什麼！他們到底是誰？	1401
5	開始攜帶隨身藥品	大大小小的毛病跟著我	1347
6	去KTV先看菜單	以前都搶著拿歌本點歌	712
7	不愛去人多的夜店或派對	愛上獨處的感覺	661
8	買食物前開始注意成分	變得注重飲食健康	658
9	假日只想待在家睡覺	拜託讓我好好睡一覺	480
10	不管多晚睡隔天都會早起	睡到中午變一種奢求	374

我衰弱了嗎

模型一

體重減輕
無力
步態變慢
疲累感
日常生活活動



模型二

老化的不良因子
慢性病
無法自理
慢性疼痛、憂鬱
無規律運動
多重用藥....



WHO選出的六項指標

- 對死亡率及失能率最具意義的項目

評估長者功能

6

個關鍵指標

認知



行動



營養



視力



憂鬱



聽力



國健署 長者量六力



衛生福利部
國民健康署



相揪測六力









< 99+ 國健署...量六力 🔍 📄 ☰

今天

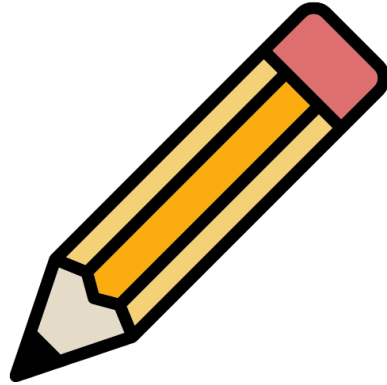
Swipeng, 您好 🐻!
感謝您成為國健署 長者量六力的好友!
讓我們一同瞭解自己身體六大功能的健康狀況吧! ✓

上午 11:03

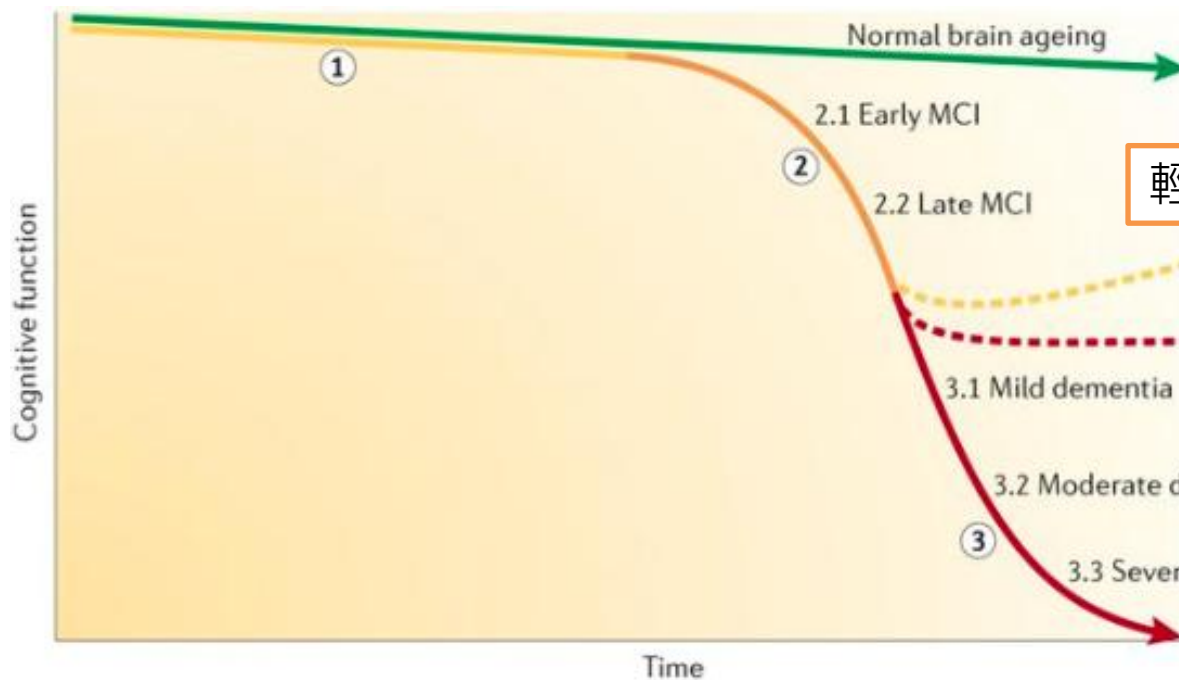
 長者資料註冊	 使用說明	 自評測驗
 資源地圖	 健康資訊	 評測紀錄



第一力：認知功能



第一力：認知功能



正常老化

輕度認知功能障礙/失智症前期

部分前期病人可逆轉病程

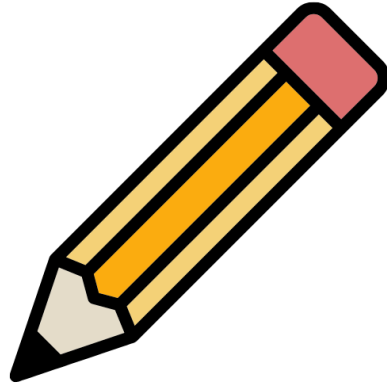
失智症



第一力：認知功能



第一力：認知功能



第一力：認知功能

- 無論有無診斷為失智症，有認知功能衰退之長者都可接受**認知刺激**
- 鼓勵家屬/照顧者對長者進行**定向力**的刺激，可使用報紙、收音機、照片、家用物品等促進與長者間的對話



第二力：行動功能

- 年紀造成的肌肉流失
- 65 歲以上的人中有 39% 的人存在行動障礙，比工作人口高出三倍以上
- 評估方式：握力測試、走路速度、起立測試



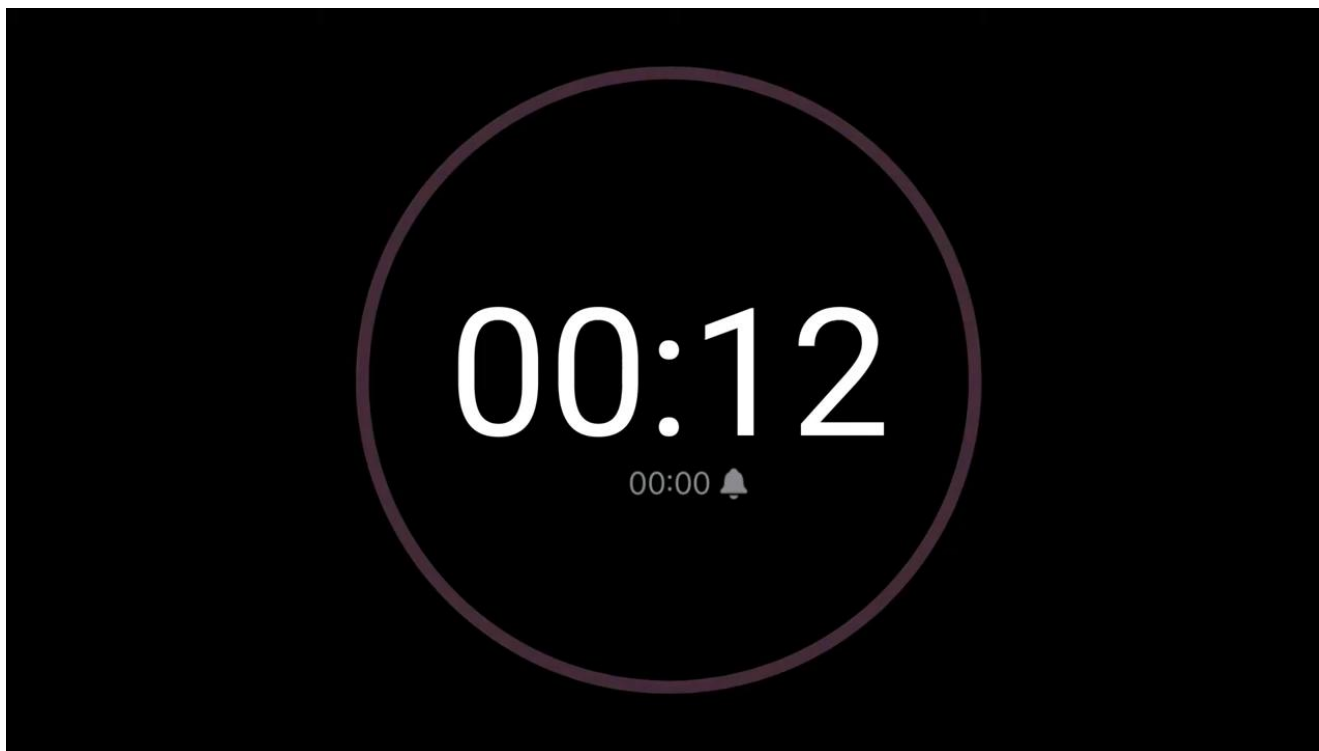
第二力：行動能力

- 抱胸起立測試



第二力：行動能力

- 抱胸起立測試，預備備.....



第二力：行動功能

- 多面向運動 (抗阻力運動、平衡感練習、伸展...)
+ 增加蛋白質及其他營養物攝取
- 若行動不便，可嘗試坐式運動或躺式運動



臺北市衛生局：高齡者有氧運動健康操



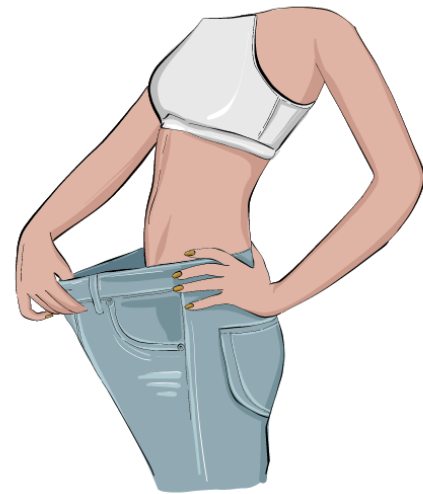
第三力：營養

- 在老年人口中，約22%有營養不良的問題
- 營養不良 → 肌肉與骨質減少 → 增加跌倒、衰弱等風險
- 營養不良亦與認知功能退化有關



第三力：營養

1. 過去三個月，您的體重是否在無意中減輕了3公斤以上？
2. 過去三個月，您是否曾經食慾不振



第三力：營養

- 營養建議/營養處方
- 家庭式飲食/共餐
- 須依據長者牙口狀況調製適合的質地

你平常都跟誰一起吃飯呢？



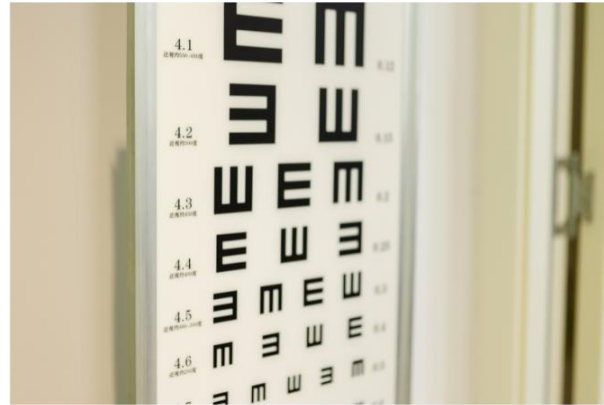
第四力：視力

- 長者視力不良原因: **白內障**
 - 、青光眼、糖尿病視網膜病變、黃斑部病變...
- 您的眼睛看遠方、看近或閱讀是否有困難？



第四力：視力

- 長者應定期接受視力評估
- 患有糖尿病**5年**以上應轉介眼科醫師做評估
- 白內障手術可改善機能及生活品質



第五力：聽力

- 未治療的聽力喪失 → 影響溝通
- 可能導致社交孤立和失去自主權 → 焦慮、抑鬱和認知障礙



第五力：聽力

- 鼓勵長者配戴助聽器
- 慢性中耳炎、急性聽力喪失應轉介耳鼻喉科協助



第六力：憂鬱

1. 過去兩周，您是否常感覺厭煩(阿雜)，或沒希望？
2. 過去兩周，您是否減少很多活動和平常有興趣的事？

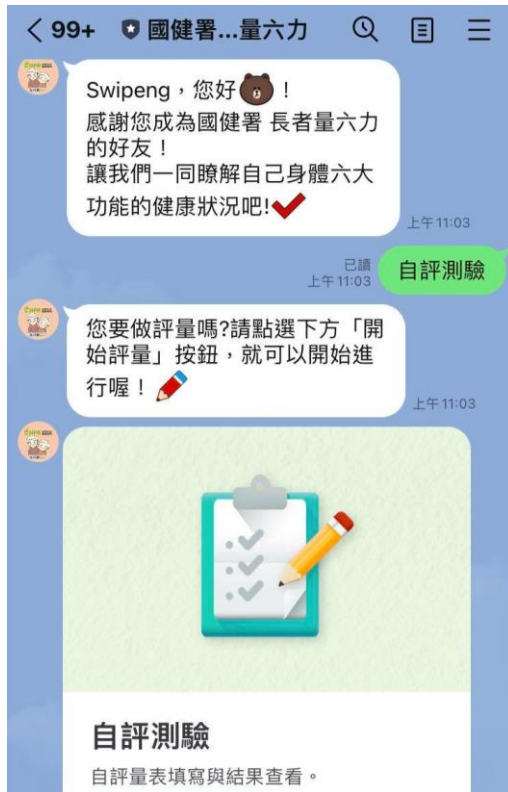


第六力：憂鬱

- 簡短心理評估與介入
- 除了憂鬱以外，是否有“孤立”或是“因憂鬱而影響功能”的情況
- 可加入運動練習
- 認知行為治療、問題解決治療和生命回顧治療可大大減輕老年人的抑鬱症狀



國健署 長者量六力



21世紀的長壽處方

- 一：生活有目標，帶來意義和價值
- 二：維繫社交人脈，可互助和取暖
- 三：良好的生活型態，是健康基礎



21世紀的長壽處方

- 一：生活有目標，帶來意義和價值
- 二：維繫社交人脈，可互助和取暖
- 三：良好的生活型態，是健康基礎

《Psychology Today》引用一項針對 30~70 歲成年人所做的研究表示，每個人一生只需要 3~5 個親密朋友，就能得到足夠的情感支持；其中，擁有 4~5 個親密朋友的成年人，對於生活的滿意度最高，擁有 3 個親密朋友的人也相差不少。

另外，研究也指出，只要有一個人將你視為最好的朋友，你對生活的滿意度就會明顯高於沒有的人。因此，為他人而存在，並在他人的生活中占有重要的友誼地位，絕對能提升自己的幸福感。



你如何看待老年



你怎麼看待老年，它就怎麼回應你：預防失智，快樂的老後實踐

可購買版本(3)：

有聲書
優惠價260元

電子書
優惠價231元

平裝
優惠價260元

作者：劉秀枝 [追蹤作者](#) [?](#)

出版社：寶瓶文化 [訂閱出版社新書快訊](#) [?](#)

出版日期：2021/03/08

語言：繁體中文

定價：330元

優惠價：79折 260元

優惠期限：2023年06月08日止

運送方式：[臺灣與離島](#) [海外](#)



你如何看待老年，他就怎麼回應你



你要如何看待老年



- 年輕時正面看待老年，就會不由自主地往積極、成長、健康的活躍老年路上走；反之亦然。
- 可見你怎麼看待老年，將來老年就會怎麼回應你



謝謝大家，歡迎提問

基隆市衛生局製作的長者功能評估 資源手冊

歡迎下載

