

## 憶起陪伴~失智者居家活動

緣起:近幾年政府廣設失智社區服務據點,讓輕度失智者或程度認知障礙者可以就近到據點參與活動,透過認知、運動、藝術等活動的刺激達到延緩失智症的退化。但仍有許多失智者因為種種因素無法外出上課,因此協會透過訓練居家活動帶領人,進入家中陪伴失智者,進行認知活動,增進互動與刺激。

主辦單位:社團法人桃園市失智症關懷協會

活動時間:111年1月至12月,每周一次,每次1小時

活動地點:桃園區或中壢區失智者家中。

對象:經評估可配合活動之輕度、中度失智者,本會會員優先提供服務。

收費:每次服務酌收50元費用。

有需求者先填寫表<https://forms.gle/FvHVv1g8c8vrGfqg8>,我們會在跟您聯繫

洽詢電話:(03)3698518#15 林小姐

## 拾憶小棧

### 長者課程招生中

報名對象:年滿65歲以上者。

課程時間:週一至週五,上午09:00~11:00,下午13:00~15:00

餐飲服務:將視疫情狀況提供。

課程主題:表演、繪畫、運動、音樂、手作、桌遊等健康促進活動。

洽詢資訊:社團法人桃園市失智症關懷協會(桃園區認知休憩站/社區照顧關懷據點)

地址:桃園市桃園區中山路1000號1樓之2(武陵高中對面)

電話:03-3698518#14洽黃社工師

## 拾憶小棧 志工招募中

在社區中作為溫柔而堅定的存在,邀請您加入我們,一起把生活過得優雅又精采!

招募對象:有興趣與熱忱服務人群,有耐心輔助、陪伴長輩者,具才藝專長或帶領團體活動經驗者有機會一展長才,年齡不拘,歡迎各年齡層的朋友們擔任志工。

志願服務排班時間:週一至週五擇一上午或下午時段,上午09:00-12:00/下午13:00-16:00,可酌為彈性調整。

志願服務內容:團體活動輔助或帶領、電話問安、環境整理、行政事務等,可與本會工作人員討論評估決定。

志工福利:符合本會志工隊規約相關規範與服務滿規定時數者,可享有志工保險、午餐費、參與聯誼活動等。

聯絡資訊:社團法人桃園市失智症關懷協會(桃園區認知休憩站/社區照顧關懷據點)

地址:桃園市桃園區中山路1000號1樓之2(武陵高中對面)

電話:03-3698518#14 洽黃社工師

## 110年9-11月 捐款名冊

### 110年9月

黃楊阿秀 100,000	徐淑貞 1,000	陳慶誠 500	邱富美 500
邱靖庭 5,000	謝明玲 1,000	陳東梯 500	黃寶猜 500
吳旺桂 3,000	趙秀娟 1,000	蘇素貞 500	
蔡美代 2,600	熊齊治 515	賴益成 500	

### 110年10月

發票獎金 6,100	許金塗 1,500	飛來發彩券行 977	蘇素貞 500
張明珍 5,000	周國達 1,500	德康中藥行 800	賴益成 500
陳王輝及陳黃金榮 5,000	無名氏 1,200	陳秀芬 700	邱富美 500
邱靖庭 5,000	趙秀娟 1,000	熊齊治 515	黃寶猜 500
黃梓榕 3,000	徐淑貞 1,000	邱珍鎂 500	傳承晚 50
吳旺桂 3,000	謝明玲 1,000	謝耀珍 500	

### 110年11月

中壢仁海宮 10,000	蔡碧雲 3,200	徐淑貞 1,000	邱富美 500
廖文璋 10,000	吳旺桂 3,000	謝明玲 1,000	黃寶猜 500
無名氏 7,350	古梓龍 2,500	謝明錡 600	
賴金榮(五倍券) 5,000	黃進仕 2,000	邱珍鎂 500	
洪連慶 3,200	錢淑玲 1,000	賴益成 500	

### 110年9-11月 捐物

台塑生醫科技股份有限公司 摸彩品乙批	萬美玲立委 摸彩品1份	黃家齊議員 摸彩品2份	蔡碧雲 摸彩品乙批
花王(台灣)股份有限公司 摸彩品乙批	李光達議員 摸彩品2份	張桂綿議員 摸彩品2份	朱玟怡 摸彩品乙批
	李曉鐘副議長 摸彩品2份	林政賢議員 米粉1箱	
	陳美梅議員 摸彩品2份	黃梓榕 摸彩品乙批	



# 失智關懷 51

2021/12/25 季刊

做失智者的好朋友  
建立失智友善社區

發行單位:社團法人桃園市失智症關懷協會  
編輯委員:林佩詩、黃裕紋、蘇芸倩

發行人:葉麗華  
主編:朱玟怡

電話:03-3698518  
傳真:03-3696232

網址:www.tydca.org.tw  
電子信箱:socialwork254@gmail.com

## 失智友善起步走, 憶遊未盡享樂活!

厝邊頭尾齊聚桃園風禾公園為失智症開展親善行動

黃裕紋(本會社工師)

桃園市2021年由本會所主辦的失智友善暨CRPD宣導健走活動《失智友善起步走, 憶遊未盡享樂活》於11月13日上午9點在桃園市風禾公園盛大舉行!

今年因COVID-19疫情,無法如同以往在9月國際失智症月舉行大型失智友善宣導活動,在今年5月到8月疫情嚴峻而暫停對外服務期間本會仍努力克服疫情帶來的考驗,改以電話或網路視訊方式,持續為失智長輩及其家屬、照顧者提供服務,同時在多方評估考量下著手籌備11月13日的健走活動。而於9月恢復實體服務後,特別為了當日的健走活動,安排由音樂老師帶領服務的輕度失智長輩、亞健康長輩「練團」2個月,準備經典的《月亮代表我的心》手語歌,以及廣受歡迎的《心花開》樂器敲奏,在當日活動開場精彩演出,展現大家齊心努力的精神與氣勢。



活動當日民眾報到踴躍



本會長輩表演【心花開】樂器敲奏

當日的活動攜手桃園在地身心障礙福利團體、衛生與長照資源單位、警政單位、失智友善單位等,在風禾公園步道健走途中設計10個遊戲關卡,融入失智症、身心障礙相關知識與模擬體驗,參與者們能藉由闖關活動正確認識失智症,了解及早發現失智症與及早接受失智症診斷與照護資源的重要性,成為失智友善親善大使,日後能夠在各地傳遞失智友善的態度與知識,共同建立預防及延緩失智的友善社會。

失智症已為國家公共衛生與社會照護的優先議題,台灣失智症協會於2020年4月表示,2019年底我國的失智人口推估約29萬2102人,其中65歲以上失智人口約28萬783人,2019年底失智人口相較於2018年底多出1.1萬人,主要增加在65歲以上失智人口,有活力的輕度失智人口成長,若能及時發現與診斷,將有助於失智者與家屬獲得適切的醫療照護資源與相關處遇,降低伴隨失智症病程而來的多方風險。



警察局刑事鑑識中心指紋捺印服務



感知功能退化體驗活動



起走儀式全體與會民眾合影



高齡96歲的林阿嬤在女兒的陪伴下參加健走活動

各位會員:大家好!

非常感謝大家長期的支持,本會將於111年3月5日舉行第4屆第3次會員大會,相關訊息會在會員群組公告及寄發開會通知,敬請屆時撥冗出席。



預防失智,永遠不嫌晚。  
歡迎掃描QR CODE  
獲取最新失智相關資訊,  
創造失智友善的社區。



# 給自己一個喘息的時間~抒壓課程

本刊主編



對於家有身心障礙者的家庭而言，照顧者所面臨日復一日，年復一年的照顧壓力非筆墨所能形容。情緒及壓力未得到適當的紓解，照顧者很容易因為心力交瘁出現憂鬱症狀，甚至成為隱形的病人而不自知。因此在身心障礙者的照護中，需要被關注的不只是病人，還有照顧者的身心狀況更需要被關心和注意。有鑑於此，協會於今年特地辦理家屬抒壓課程，冀望透過音樂、藝術、戲劇及烘焙課程，舒緩身心障礙者家屬的身心壓力。課程內容介紹如下：

## 戲劇課程：

SHOW 影劇團陳義翔導演，以生動有趣的方式帶領大家玩遊戲，遊戲的過程中如果有參與者動作做錯了，其他參與者就高舉雙手，大喊一聲：「耶——」，藉由頌讚失敗，讓參與者學習失敗是生命中常見的事，在照顧的過程中難免會遇到挫折，明白凡事不可能完美，只要盡力而為就好。



## 音樂課程：

在柔和音樂中，老師引導參與者將注意力放在「呼吸」上，學習放鬆，釋放壓力。透過簡單的樂器操作，將演奏樂器變得像玩遊戲一樣，使參與者輕鬆體驗演奏樂器的樂趣，進而達到舒緩壓力的效果。



## 烘焙課程：

透過DIY的手作課程，讓參與者享受製作過程中的樂趣，並獲得滿滿的成就感，尤其當自己製作的成品出爐時，撲鼻而來的香味，讓人感到身心非常療癒。



## 藝術課程：

生活中的無奈及壓力，透過粉彩與手指的塗抹宣洩在圖紙上，就能輕鬆作畫，不需要繪畫的基礎也可以輕鬆享受畫畫舒壓的感覺。



## 長輩「出任務」~

# 參加國立體大「Guide壽電力公司」成果發表會

本刊主編

國立體育大學運動保健系12月10日邀請本會長輩們參加「Guide壽電力公司」成果發表會，長輩們聽聞要到國立體大「出任務」，每個人都很開心，尤其是高齡96歲的林阿嬤前一晚更是興奮的夜不成眠。

此次國立體育大學舉辦的成果發表會，除了有肌少症趣味闖關活動，檢測身體機能之外，還有益智活動、健康保健知能諮詢，手法舒壓按摩以及各項運動體驗。運動體驗方面，新型運動器材「甜甜圈」，對長輩而言是全新體驗，搭配耳熟能詳的懷舊輕快音樂，長輩們都覺得非常有趣。

校方此次為了增進長輩們的參加動機，還特別提供了「闖關換好禮」獎項，參加活動者每人還獲贈校方所提供的禮物包。半天下來，大家都玩得很開心，而且收穫滿滿。非常感謝國立體育大學運動保健系的邀請，期待未來還有參與的機會。



大家都玩得很開心，而且收穫滿滿

# 淺談失智預防

## 失智症潛在的風險

在20世紀的今天，因戰後嬰兒潮和低出生率的關係，活到今時的老年人的人口比年青人多。當然其中也包括老年的失智病友。然而，在許多國家，老年失智症的特定年齡發病率有所下降，這可能是因為教育、營養、醫療保健和生活方式的改變。當老人人口增加，老化和失智的風險議題便愈益被注意。針對失智風險管理與預防，在2017年美國醫學雜誌Lancet委員會提出九個潛在的失智症風險：「教育不足、高血壓、聽力障礙、吸煙、肥胖、抑鬱、缺乏運動、糖尿病、和社會接觸少。」而在2020年初因應更多的支持證據，相關學者多加了三個失智症的風險：過量飲酒、創傷性腦損傷和空氣污染。這12個風險加起來影響全球約40%的失智病友。

為何有約1/3的90歲老人都不會失智？簡單來說年齡不一定是絕對失智的主宰。多年前Dr. David Snowdon有個「修女研究」(Nun Study) (「Aging with Grace」張老師文化公司翻譯(2012年6月出版《優雅的老年——678位修女揭開大腦健康之鑰》)發現有些樂觀優雅的老修女，就算死後腦袋充滿很多斑塊和β類澱粉蛋白質的失智病理特徵，但生前並沒有多少失智的表現和行為。這點就強烈的暗示了人的認知功能和失智是關乎到「輸入」、「保護」、「破壞」和Cognitive reserve等觀念上。這點對全球失智症研究有重大的影響。因為站在預防醫學的角度上，若能去掉那些搞破壞的風險，又另一方面把「保護因子」掌控得宜，便能「可改變」，或可以預防和延緩失智了。在國家經濟收入來說，這些破壞和保護因子(特別是教育、空污和聽力保護上)的影響力在低收入和中等收入的國家(LMIC)的失智預防上有更高的效果和價值。

## 預防是必須要個人、環境和政策交聯的

人的一生，在甚麼時間點控制這些風險較好呢？事實上，預防失智症在生命歷程中永遠不會太早也永遠不會太遲。研究發現在45歲以下(早期)接受教育程度較少的人，會影響認知功能的儲備；而中年(45-65歲)和晚年(65歲以上)若帶高血糖、肥胖或血壓高等風險則會觸發腦神經病變，而影響腦的儲備。文化、貧困和不平等是變革需求的關鍵驅動因素。國家社會的政策應優先考慮全民兒童教育，特別在風險家庭和低收入戶，他們是最需要這些改變。研究中也發現，早期接受良好教育是眾風險當中，獲得最高的失智預防效益。中年時，血壓收縮壓控制應以130mmHg或更低為目標，以延遲或預防失智症。即使在晚年，戒菸也能減輕退化和動脈硬化的風險。被動吸煙雖然在失智症可改變危險的研究較少被考慮，但在政策制定和管理上，許多國家因其二、三手菸的危害證據都有限制這風險的暴露或環境接觸。



何競輝醫師(楊梅天成醫院神經內科)

以上是由「個人健康或疾病」的角度來預防失智，若再加上「環境控制」和「認知促進」的活動三大策略會更有成效。加拿大安大略的研究，住在距離主要交通樞紐道路50米範圍內的居民患失智症的可能性比居住在300米以外的居民高7%若與住在100到200米風險相比則是4%，與居住在50到100米的人來比較，則下降到2%。科學家推論空氣污染物會進入血液並導致炎症，這與心血管疾病和其他慢性病有關，從而影響導致認知功能受傷。而在德國4,086名社區Heinz Nixdorf Recall研究中，發現交通噪音升高10-dB(A) (A加權分貝)會減少全面性認知功能。噪音不但會破壞聽神經，使人在學習新事物上有所妨礙，若持續性的暴露會使血壓變化，對慢性身心疾病有負面的影響。使用助聽器似乎可以降低聽力損失的額外風險。而空氣污染和噪音，不管是那個生命的階段，都對認知和健康有害。所以減少職場的噪音，加強配戴耳塞和加快改善空氣質量，特別是空污嚴重的地區尤為重要。在法令上，也可以規定駕駛摩托車和腳踏車要佩帶安全帽上路，以減少頭部傷害。而制定罰則或倡導減少有害飲酒，都可能減少年輕或晚年發生失智。

## 鼓勵「三動」： 保持認知、身體運動和社交活動

雖然沒有證據表明任何單一的特定活動可以預防失智症。但近期在預防認知退化議題上，不同領域的專家都鼓勵「三動」：中年和晚年保持認知、身體運動和社交活動。中年甚至晚年的持續性身體鍛煉活動可以預防失智症，其原理可能是透過身體運動來降低肥胖、糖尿病和心血管疾病風險。憂鬱症可能是失智症的風險，而在晚年失智的病友可能會導致抑鬱症。不管是誰先誰後，參加社團、增加人與人之互動、避免社區隔離、保持正向心理、持續終身學習，皆會幫助延緩失智，甚至增加認知功能。

總體而論，雖然人類的社會行為和參與活動的習慣是不易改變，以及個別風險的相互關聯錯綜複雜，但若明白和確實管理個別風險，在降低失智症的機會上有著巨大的潛力。

## 順手捐發票

- 電子發票捐贈：只要您到店家消費結帳前出示失智症關懷協會愛心條碼，就可以將電子發票捐給我們，可至財政部電子發票整合服務平台(<https://www.einvoice.net.gov.tw>)愛心碼查詢/列印專區自行下載列印使用。
  - 紙本發票捐贈：民眾自行郵寄發票至桃園市失智症關懷協會(330808桃園市桃園區中山路1000號1樓之2)
- \*備註：若需索取「愛心條碼」小卡及捐贈發票回郵信封請洽(03) 3698518



失智症關懷協會愛心碼:8185