



老人健康促進

健康飲食餐  
照顧長者的  
健康。

# 銀髮族的春天

——彰化縣二水鄉光化社區

民國 15 年次的王陳芍已經 86 歲了。可是身體硬朗、充滿活力的她，從外表看起來一點都不像是「阿祖」級的人。

「其實我以前身體很不好啊，後來是跟著社區老師打太極拳，才好一點的啦，」王陳芍說著說著，不禁語重心長地加上一句：「如果我先生也運動的話，或許就不會那麼早就走了……。」

王陳芍的感慨不是沒有原因的。年輕時她與丈夫仗著身強體壯，只顧著工作打拼，從來不知道健康的重要性，即使年紀漸漸大了，身體出現各種毛病，也不以為意。直到幫忙照顧孫子後，王陳芍發現身體變得很僵硬，尤其是到了冬天，手腕及手肘總是又酸又痛，看遍了中醫、西醫，也查不出個所以然來。

後來，她的丈夫過世，傷心欲絕的她天天以淚洗面，簡直是快活不下去了，身體狀況更是每況愈下。直到鄉公所邀請社區老人學打太極拳，她禁不住人情壓力，勉強答應去學，沒想到一學竟學出了興趣，也逐漸走出喪偶的傷痛。最神奇的是，在學了 4～5 年後，困擾她多年的手部毛病竟不藥而癒，全身血液循環變好了，整個人也開朗多了。

王陳芍不是唯一改善健康的成功案例。在這個典型的鄉下小村落，65 歲以上老人佔了 16.6%，屬於高齡社區，因此老人的健康問題格外重要。為提升社區老人

運動的興趣，二水鄉衛生所與當地社區發展協會、村長、志工共同合作，展開一連串「搶救健康大作戰」系列計畫：首先，在「親近性」及「便利性」的考量之下，在老人常去的親子公園、二水國小設置運動聚點，讓他們可以自由舒展筋骨，同時定期邀請專人在社區中心指導適合長者從事的運動，並指導他們如何吃得更健康、防止跌跤等與老人相關的議題。

其次，為增進老人運動的動機，身旁有人陪伴與分享，特別請有慢走習慣的志工擔任召集人，邀請老人加入慢走的行列；同時再請既有的太極拳及外丹功團體出面號召，讓運動不再是無聊的苦差事，而是可以增進人際互動的活動。

再者，特別設計「光化社區健康集點卡」，紀錄長輩每周運動次數，每次只要參加活動，各運動召集人便會在集點卡上蓋章，只要 1 週至少運動 3 次，1 個月至少運動 12 天，就可以得到活性碳毛巾、十穀米、健康軟毛牙刷等小禮物。

此外，衛生所與社區協會也很注意飲食的重要性。他們邀請營養師設計「一日健康飲食」及「均衡飲食的重要性」傳單，免費提供給 65 歲以上老人家貼在家裡明顯的地方，隨時提醒自己；同時還會不定期提供免費健康飲食，讓他們親自體驗美味健康的營養餐，讓許多長輩吃了都讚不絕口，嚷著自己也要回家如法泡製呢。



跟著老師活動筋骨，身體更硬朗。

經過幾個月持續的健康運動與飲食體驗，社區運動老人的比率從 33.3% 增加到 57.8。而每天至少吃三碟蔬菜的比率增加了 11.54%，每日吃 2 份水果的比率更是增加了 11.39%。短短的幾個月之內就能獲致這樣的成果，令大夥都十分興奮。正如近年來才因退休回到二水鄉老家的張世寬說的：「回來二水以後，看到父親竟然氣色跟身體都比我健康，才開始注意到運動跟飲食的重要。現在，我每天早上都會花 30 分鐘跟社區的老師打太極拳和拉筋，每天晚上也會去健走 30 分鐘，體內的血糖跟尿酸值都已經回到標準了。真的是要謝謝衛生所的志工及社區發展協會關心我們老年人的人所做的努力！希望光化社區的所有老人都越來越健康！」

相信，這也是所有光化社區居民共同的心願。❤