



把愛留給所愛;歡迎加入--世代志工



保命防「跌」 及 認識銀髮族健康體適能

新北市政府衛生局



一、保命防「跌」



老人跌倒多不多？

- 事故傷害佔老年人死因第七位，跌倒則佔65歲以上事故傷害的第二位，65歲以上的老人是跌倒事故傷害死亡的最高危險群。
- 流行病學調查顯示1985年到1994，每年因跌倒所造成之死亡人數平均為335.1人，其中65歲以上老人平均有146.8人，佔了43.81%。
- 在有跌倒經驗的老人中，重複跌倒機率為39.2%。



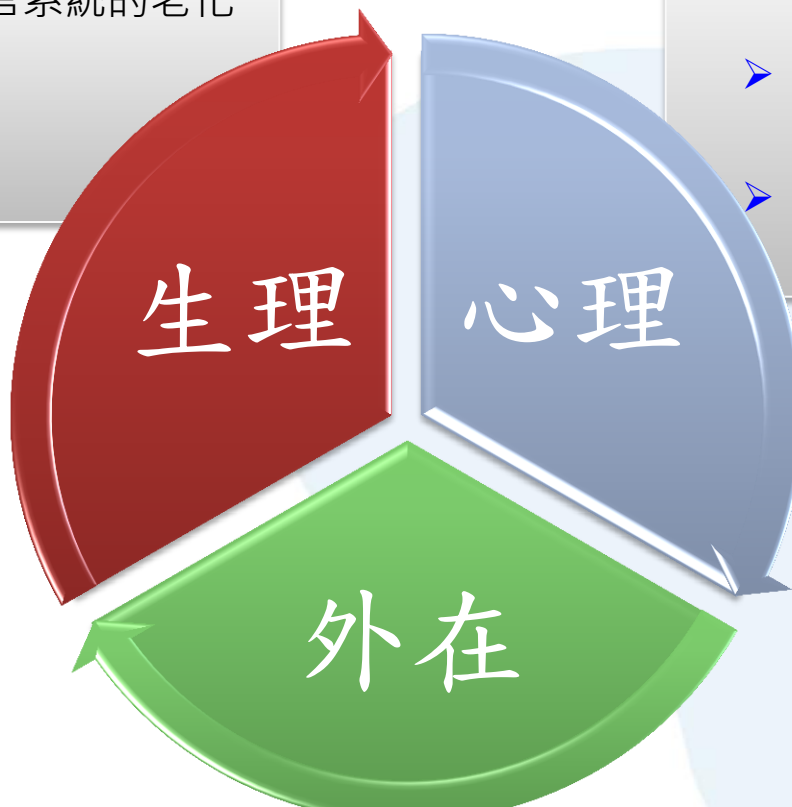
因跌倒而死亡區域



老人跌倒的影響因素

- 步態與平衡功能障礙
- 感覺神經退化、各器官系統的老化
- 生理性疾病
- 頭暈與暈厥
- 服用藥物

- 約有一半的跌倒患者會害怕再次跌倒
- 有四分之一的患者因害怕再跌倒而自我限制日常基本活動
- 親人變得焦慮，可能因過度保護而做出過多不必要的限制
- 對患者本身及其家人造成心理與社會層面難以估計的影響



- 70%的跌倒發生於家中，又約有一半的跌倒牽涉環境中的危險因素
- 健康老人跌倒地點以浴室最高、其次為樓梯、廚房、走廊、臥室
- 行動不便的老人則以臥室最高，其次為浴廁、客廳、走廊

防跌妙招



足部保養

- 檢查鞋子是否合腳，有無水泡、雞眼、破皮、潰瘍、修剪腳趾甲等。
- 以溫水或中性的肥皂清洗足部，並時常保持乾燥。
- 穿棉質，厚軟，能吸汗的襪子。
- 如腳底長厚繭，可於沐浴後用浮石或磨板輕輕去除厚繭。
- 定期足底、腳部按摩或適當的腿部運動，以促進血液循環。

輔具使用

- 選擇**正確輔具**並且適當地使用，對老年人而言是很重要的。
- 輔具的使用需要花時間適應與**練習**。
- 常見移動輔具包括：手杖、拐杖、助行器、輪椅等。

參與休閒活動

- 休閒活動能增加對退休生活的適應、提高自我肯定、獲得情緒抒解、增強體能、延緩退化。
- 在安全及體力的允許下，**走出戶外活動**更能促進心情的愉快。
- 老年人參與戶外休閒活動最有可能在視力、聽力、四肢控制力與平衡感不佳等情況下，造成意外的發生。
- **戶外的休閒活動應特別注意交通、戶外環境、階梯、電梯及夜晚安全。**



選擇手杖注意事項

- 請本人親自去試用，因為選手杖是要找自己適合的為主。
- 手杖的長度為自己穿上鞋時，雙手自然下垂，握把是在你的手腕的位子。

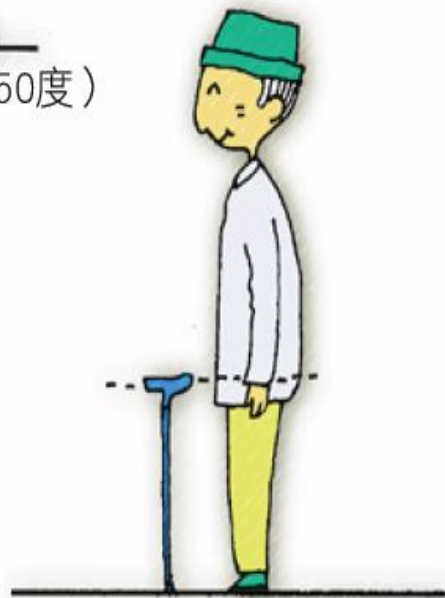
● 手杖的長度為自己穿上鞋時，雙手自然下垂，握把是在你的手腕的位子。



拄手杖時，手要能微彎（呈150度）



請本人親自去試用，因為選手杖是要找自己適合的為主



手杖的長度為自己穿上鞋時，雙手自然下垂，握把是在你的手腕的位子



先進的科技
讓生活更方便

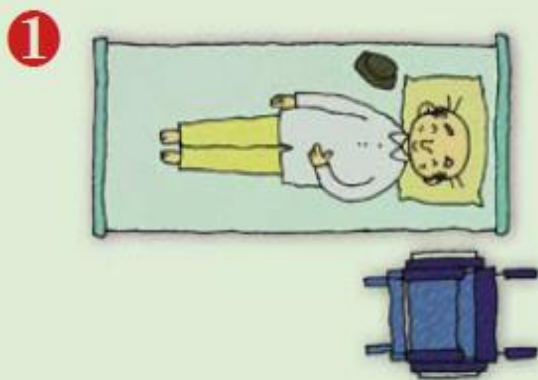




使用電動輪椅注意事項

- 使用前必須詳細閱讀使用說明書，避免造成事故傷害的發生。
- 電瓶水及電樁接頭須隨時檢查，蓄電池必須經常保持充足電力。
- 使用前應多加練習各種速度的操控，以維護行動時的安全。
- 椅墊：為身體承受最大壓力的區域，散熱度、透氣度及軟硬度等都是考慮的要點。

協助上下輪椅的老人的方法



將輪椅與床或椅子平行，並**固定煞車，扳起腳踏板**。



照顧者將一隻腳伸進老人的兩腿間並做半蹲的動作，貼住老人並用雙手環抱老人的腰部。

並請老人將手環抱在照顧者的肩或脖子上。



照顧者數拍子（和老人一起喊123），一面撐起老人，一面用插入老人的腳為中心轉向輪椅（轉90度）



再慢慢的將老人扶坐上輪椅，並放下腳踏板及解除煞車。
下輪椅也方法也是一樣喔！

跌倒評估單

標 準	是	否	建議
1.你是否每天服用四種以上的藥物？			
2.你自己或你的朋友們，是否察覺你最近的 聽力 不如從前？			
3.你自己或你的朋友們，是否察覺你最近的 視力 不如從前？			
4. 過去的六個月內 ，是否曾經跌倒兩次或兩次以上？			
5.你是否常穿過鬆的拖鞋，或是過長的睡袍？			
6.你 需費力 才能拿取位置高於你頭部的物品？			
7.你 需費力 才能撿取地上的物品？			
8.你 需費力 才能進出浴缸？			
9.你 需費力 才能從椅子中站起或坐下？			
10.你須扶靠物品行走？			
11.你家中有未被固定的小地毯？			
12.你家的樓梯是 兩側 未裝設扶手？			
13.你是否將雜物堆放在走道上？			
14.你家是否有昏暗的樓梯間？			

以上評估單，若您勾選「是」的題數越多，表示您跌倒的可能性越高，應要特別留意小心！

結語



- 跌倒是老人常發生的事故傷害，且往往造成嚴重的後果，因此若能**事先採取措施**（例如居家安全的評估、身體的鍛鍊等），是最好的預防方法。
- 然而，若是事故不幸發生了，**瞭解跌倒處理方法與原則**也能使傷害降到最低唷！



二、認識銀髮族健康體適能

➤ 我國自82年起邁入高齡化社會以來，65歲以上老人所占比率**持續攀升**，101年底已達**11.2%**，老化指數為**76.21%**，近10年間已增加32%。

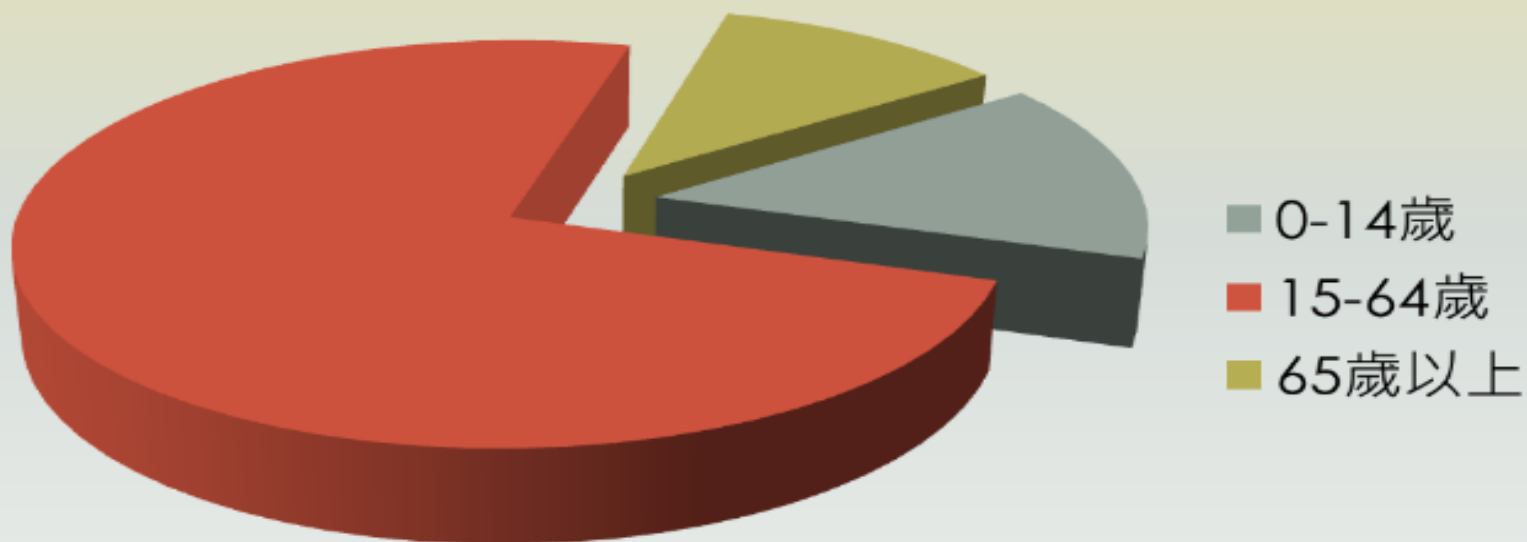


➤ 101年老化指數雖仍較**加拿大、歐洲各國及日本等為低**，但在亞洲國家**排行第二**。



➤ 本市截至102年7月底，65歲以上老年口數為36萬4,231人，占本市人口比例9.23%。

人口結構



65歲以上老年人口對0-14歲人口之老化指數為**76.21%**，續呈逐年增加趨勢

老年人口依賴比例變化



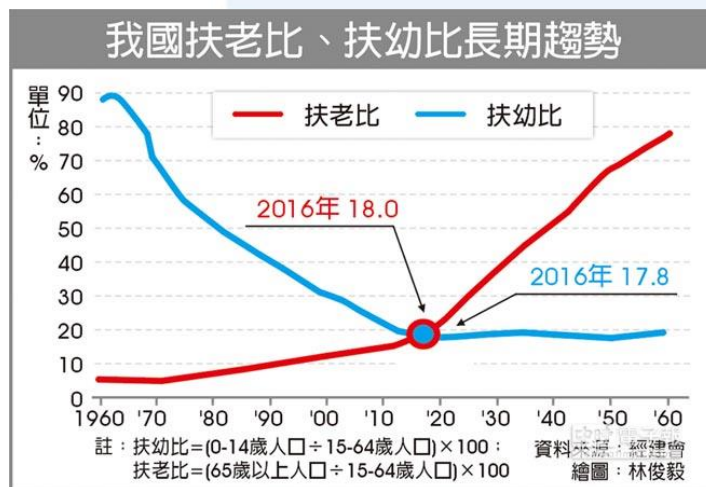
民國81年
依賴比1/10



民國99年
依賴比1/7



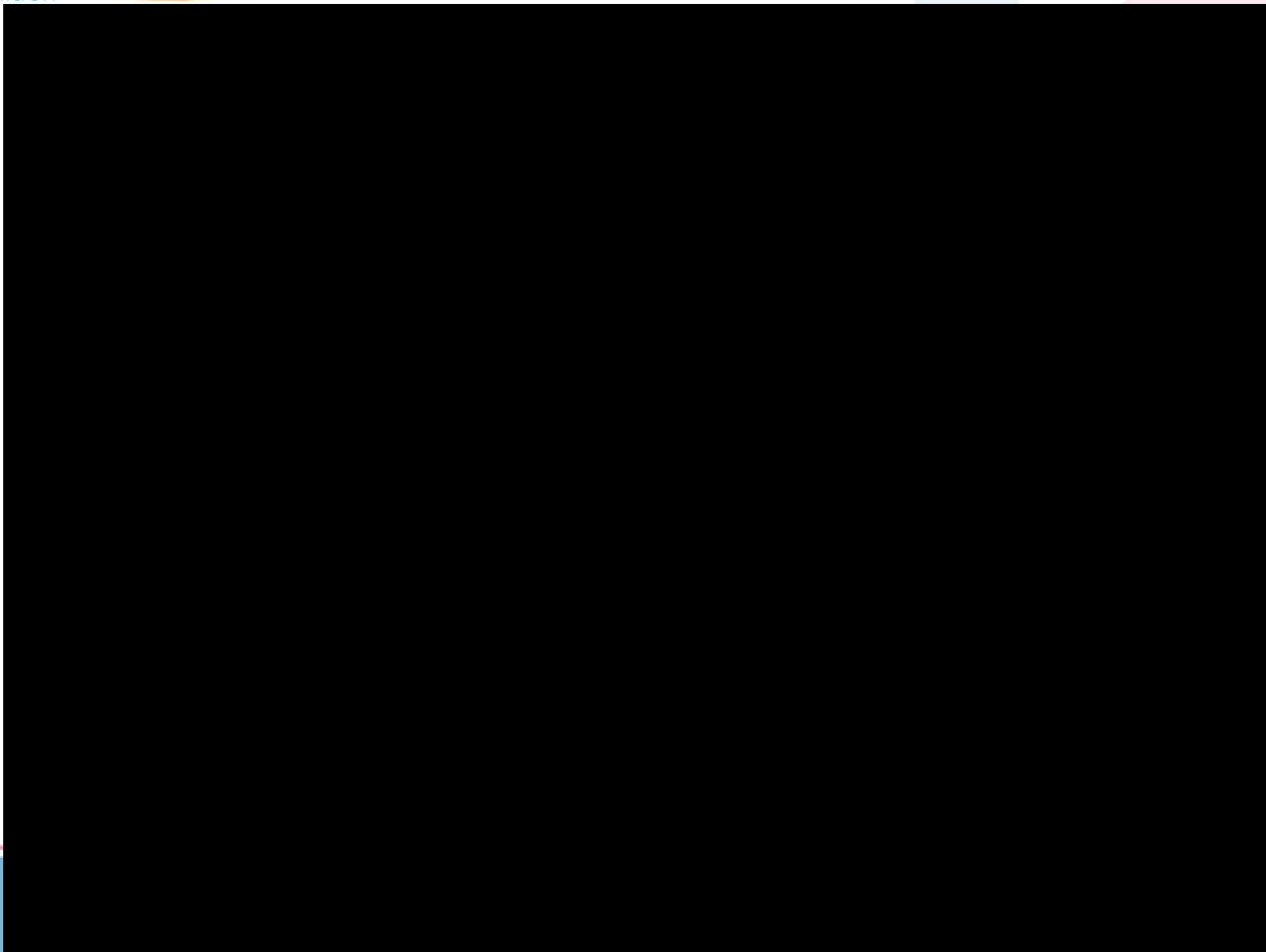
民國119年
依賴比1/3



因應老化社會政策推動構面



要健康，更要活得有意義



體適能類別



➤ 健康體適能

- 心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成

➤ 競技體適能

- 敏捷性、平衡感、協調性、爆發力、反應時間、速度



健康適能的標準

- 達到疾病預防、健康促進的最低適能水準
- 適度的身體活動
- 高於健康是適能的標準
- 需較高運動強度
- 良好體適能→自由自在享受休閒活動

體適能檢測現場準備事項

一、事先口頭或書面通知長輩檢測時間及地點。

二、檢測員應注意事項

- 檢視長輩的鞋子是否合適？
- 檢視地面是否平坦、無溼滑？
- 將椅子靠牆，增加穩定性。
- 檢視檢測場地空間照明是否足夠？
- 檢視檢測場地空氣是否流通？
- 自我複習檢測流程及方法。
- 檢查相關記錄表等資料及檢測器材是否備齊？
- 檢測員必須隨時注意長輩的表情與身體狀況，長輩感到不舒服時，立即停止檢測。

健康篩檢表

- 用於瞭解長輩在檢測當日之身體狀況。
- 若長輩在調查表中有填入任何「是」的選項，須進一步詢問長輩之狀況，並瞭解醫生對長輩是否有特別之吩咐。
- 若是較輕微且不致影響檢測時，請長輩依自身能力參與檢測。
- 檢測服務人員則必須特別注意長輩安全。
- 不論長輩填答為「是」或「否」，均應以循序漸進的方式，即活動量由輕微逐漸增加至較大之活動量，並務必注意檢測前的熱身及檢測後的緩和運動。

銀髮族體適能檢測流程

站別	項目
第一站	資料填寫(基本資料、健康篩檢表、 血壓 、心跳)休息時的安靜血壓(坐著休息、放鬆，測兩次，中間休息)
第二站	身高、體重
第三站	熱身運動
第四站	30秒坐站
第五站	腰臀圍比例
第六站	睜眼單腳站立
第七站	雙手背後互扣
第八站	2.44公尺坐走測驗
第九站	2分鐘屈膝抬腿
第十站	緩和運動

結語

- 指導員**不要太快加重**受測長輩的運動強度或重量負荷，否則接受度會下降。
- 當遇到長輩罹患疾病時，有時甚至需將運動量**回歸到原點**或提供**更輕量**的運動。
- 總之，需隨時評估長輩們的身體狀況，別忘了適時的給予**鼓勵與回饋**，才能期望此項長時間的運動介入有其功效。

三、老人活動企劃與執行



每個人都會有老的一天。
誰都希望，當自己青春不再的
時候，卻依然能有著一份優雅
和從容。以己度人，今天懂得
尊老，年老時才會贏得年輕人的
尊重。從這個意義上來說，
**尊敬今天的老人就是善待明天的
自己。** (孫越 2003)

老人活動企劃要點

➤ 對的人、對的事、對的時間、對的方法、對的流程

活動者
參與者

活動內容
可行性

節慶活動
長者作息
氣候

執行方式
安全

效果
合理性

➤ 找資源並依照所擁有的資源做最加分配



新北市政府 社會局
 Social Welfare Department, New Taipei City Government



➤ 預算先決、愛心無價



老人活動執行技巧

➤ 場地勘查(場勘)、活動設備、模擬執行

場地大小
硬體設備
燈光安全

音響
投影機
活動器材

流程模擬
突發狀況

➤ 主持、伏兵、場控、第一線

語言
音量
流程

感染
專注
反應

時間
器材
人力

狀況內
親切
笑容

➤ 找出關鍵、精準打擊

隨機反應、堅持彈性

實際活動分享

愛老人動起來，老人端午踩街嘉年華



實際活動分享

愛老人動起來，老人端午踩街嘉年華



實際活動分享

愛老人運動會



實際活動分享

愛老人運動會



實際活動分享

愛老人運動會



實際活動分享

景文科大 世代志工三重陪伴老人過冬至吃湯圓活動



實際活動分享

景文科大 世代志工三重陪伴老人過冬至吃湯圓活動



實際活動分享

景文科大 世代志工三重陪伴老人過冬至吃湯圓活動



就缺你(妳)一個



感謝聆聽