



LINE



焦點新聞

陽明交大結合在地臨床資源開設樂齡大學，指導長者如何健康樂活



陽明交大成立樂齡大學，結合臨床資源投入社區衛教與高齡醫學，以具體行動關懷社區

這學期開始，25名銀髮族開始在陽明交大重拾書本，再次回味當年學生時期的記憶。除了一般上課外，他們也將實際操作紅繩復健、輔具使用、穴道按摩等。這是陽明交大結合臺北榮總、關渡醫院、陽明交大領航物理治療所等臨床醫護資源，所開設的樂齡大學課程。

根據統計，士林北投區55歲以上銀髮族約有18萬人，佔區域總人口近40%。為服務在地銀髮族，陽明交大今年起成立樂齡大學，協助社區民眾瞭解正確的高齡醫學趨勢，並在日常生活中預防跌倒、使用輔具、骨關節保健，甚至是穴位養身等。

繼在新竹成立銀髮健身俱樂部後，陽明交大今年同步在台北成立樂齡大學，獲得臺北榮總、關渡醫院與陽明交大領航物理治療所等臨床師資支持，結合臨床資源投入社區衛教與高齡醫學，以具體行動關懷社區。負責推動銀髮健身俱樂部與樂齡大學的陽明交大護理系童恒新教授表示，有些銀髮族可能沒上過大學，距離以前上學的日子也很遙遠，期望透過這次樂齡大學的機會，讓他們回味年輕時的感動，活到老學到老，也提供銀髮族結交朋友的機會。



陽明交大樂齡大學開學典禮

樂齡大學開辦第一年，平均約62歲的學生，年紀最大的是74歲，最小的是57歲。這群銀髮長者迄今已參與失智預防、三高預防、牙口保健、用藥安全等課程，也實際體驗Redcord懸吊治療，後續的課程還有輔具體驗、穴位養身與按摩、健康飲食等，預計將在明年畢業。

這些課程中也導正了一些銀髮族迷思，包含缺牙導致失智的風險；除了有氧與肌力訓練，也應訓練保持平衡。尤其是銀髮族物理治療師巫俊杉特別提及肌少症、肌腱病變、關節炎是銀髮族骨關節疾病的鐵三角，提醒這三種問題看似分屬不同部位，但其實環環相扣，銀髮族不能只注意單一問題。

童恒新教授表示，社區中的銀髮族有很大比例清醒時多不動，久坐行為在老年常是導致慢性疾病、骨骼肌喪失、衰弱和知能障礙的危險因素，期望透過樂齡大學與銀髮健身俱樂部，讓銀髮族結交新朋友並實際活動。大學中的知識能與銀髮族同享，協助他們快樂享受人生，是最終目標，也是學校面對高齡社會的責任。



學員體驗紅繩懸吊系統

◀—Prev. ≡ Next.—▶

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳惠亭 執行編輯：彭琬玲、羅茜文

網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0416267**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved