

預防及延緩失能照護方案及師資人才地方政府自行推薦表【個別方案】

1. 縣市別：新竹縣
2. 序號：01
3. 研發單位：臺北榮總新竹分院復健科
4. 方案名稱：健智協調有氧椅子操
5. 審查條件：

<input type="checkbox"/> A1-已發表於國外具審查制度之期刊	<input checked="" type="checkbox"/> B1-具已完成培訓之師資人才
<input type="checkbox"/> A2-已發表於國內具審查制度之期刊	<input checked="" type="checkbox"/> B2-具社區實際運作經驗
<input checked="" type="checkbox"/> A3-曾公開發表	

1. 聯絡人：林淑惠
2. 聯絡電話：0938-910502
3. 電子郵件：a1234abe@gmail.com
4. 聯絡地址：新竹縣竹東鎮北興路三段 236 巷 1 號 5 樓
5. 可提供服務縣市：全國 新竹縣

- 方案綱要
1. 方案類別：

<input checked="" type="checkbox"/> 肌力強化運動	<input type="checkbox"/> 生活功能重建訓練	<input type="checkbox"/> 社會參與
<input type="checkbox"/> 口腔保健	<input type="checkbox"/> 膳食營養	<input checked="" type="checkbox"/> 認知促進
<input type="checkbox"/> 音樂	<input type="checkbox"/> 美術	<input checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>體能增進</u>
 2. 方案對象：

<input checked="" type="checkbox"/> 衰弱老人	<input type="checkbox"/> 輕度失能	<input type="checkbox"/> 中度失能
<input checked="" type="checkbox"/> 輕度失智	<input type="checkbox"/> 中度失智	<input checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>亞健康老人</u>
 3. 方案時間：每期 12 週，每週 2 次，每次 2 小時
 4. 方案目標：106 年 2 月台灣老化指數首度破百(內政部,2017)，顯示台灣高老齡化情況越嚴重。隨者年齡增加，身體退化情況也越發嚴重。其中，衰弱症(frailty)就是必須重視的一個老年症候群。一旦產生衰弱症，會增加老年人跌倒機率、逐漸失能或殘障。若能早期預防，即可降低醫療負擔並增加生活品質與尊嚴。而衰弱症的重要成因為肌少症與認知功能下降，因此本方案希望經由社區實證，由社區物理治療師的指導下帶領社區銀髮族進行 12 週的健智協調有氧運動介入來改善其衰弱情況。運動中強調協調概念來給予銀髮族認知刺激與訓練，進一步達到預防認知下降之成效。介入目標(1)每次運動後半小時進行健康衛教，讓社區民眾了解運動對其本身的益處及其目標，進一步提升運動配合度與日後自主運動訓練的效果(2)每期運動訓練為 12 週，每期都會執行有關體適能與認知方面的前、後測，讓民眾真實感受到運動所帶來的良好效應。
 5. 方案簡介：
 - (1). 一週 2 次社區運動訓練，由社區物理治療師進行運動說明及示範教導，每次時間 2 小時。為安全起見，所有運動都坐在椅子上完成，讓銀髮族學會後可在家安全自我練習。
 - (2). 為讓民眾能養成運動習慣，能像美國運動醫學會建議每週至少運動 5 天，將給予居家運動小日記，讓民眾記錄每週於居家運動的情況。為提升居家運動的意願與執行，由治療師不定時進行電話溫馨小提醒，讓民眾逐漸改善其運動習慣。

週次	內容(請具體說明每次活動內容)
第 1 週	相見歡+體適能與認知前測+簡易有氧動一動
第 2 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘 健智協調有氧操 60 分鐘 (暖身+主運動+肌力) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 3 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘 毛巾協調健智操 60 分鐘 (暖身+主運動+肌力) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 4 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘 健智協調有氧操 60 分鐘 (暖身+主運動+肌力) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 5 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘 毛巾協調健智操 60 分鐘 (暖身+主運動+平衡) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 6 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘 健智協調有氧操 60 分鐘 (暖身+主運動+肌力) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 7 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘 毛巾協調健智操 60 分鐘 (暖身+主運動+平衡) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 8 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘 健智協調有氧操 60 分鐘 (暖身+主運動+肌力) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 9 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘 毛巾協調健智操 60 分鐘 (暖身+主運動+平衡) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 10 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘 健智協調有氧操 60 分鐘 (暖身+主運動+肌力) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 11 週	大家彼此噓寒問暖+運動公約小叮嚀 15 分鐘

方案內容

	毛巾協調健智操 60 分鐘 (暖身+主運動+平衡) 身體螺旋緩和運動 15 分鐘 有問有答衛教時間+意見交流 30 分鐘
第 12 週	結業式+體適能與認知後測+協調運動總複習

(一)專業師資

1. 資格定義：物理治療師並參與研發此課程及有實際社區帶領經驗
2. 培訓及認證機制：具物理治療師執照
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
林淑惠	臺北榮總新竹分院 復健科物理治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 銀髮族健康促進與體適能運動指導 ● 長期照顧與居家復健諮詢與介入 ● 社區物理治療 ● ICF 身心障礙鑑定 	<ul style="list-style-type: none"> ● 臺北榮總復健醫學部 4 年 ● 臺北榮總新竹分院復健科 16 年

(二)指導員(主要帶領者)

1. 資格定義：物理治療師並曾帶領民眾執行此課程者
2. 培訓及認證機制：具物理治療師執照或經政府機構或相關學協公會培訓課程認證
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
陳南成	臺北榮總新竹分院 復健科物理治療師	<ul style="list-style-type: none"> ● 老人物理治療 ● 輔具評估 ● 長期照顧諮詢與居家復健執行 	臺北榮總新竹分院復健科 17 年

(三)協助員(協同帶領者)

1. 資格定義：曾協助帶領民眾執行此課程者
2. 培訓及認證機制：經政府機構或相關學協公會培訓課程認證
3. 師資名單：

姓名	現職	專長	服務經歷
張志聖	臺北榮總新竹分院 復健科物理治療師	物理治療	臺北榮總新竹分院復健科 4 年
趙莉秋	臺北榮總新竹分院 家醫科組員	<ul style="list-style-type: none"> ● 社區營造 ● 高齡健康照護 ● 無菸醫院 	服務於臺北榮總新竹分院超過 15 年
謝淑玲	臺北榮總新竹分院 家醫科護理師	<ul style="list-style-type: none"> ● 社區營造 ● 高齡健康照護 	服務於臺北榮總新竹分院 5 年

師資人才推薦