

# 長庚毛巾操 樂活好骨力～ 看見長者最美的笑容

◎嘉義長庚護理部護理長 陳秋月

◎嘉義長庚護理部主任 朱翠萍 校閱

國內人口老化比率不斷攀升，加上少子化問題的影響，因失能導致長期照護的花費，將對社會及家庭產生一定的經濟負擔，如何減緩與預防長者失能並符合在地文化及老年照護的服務需求，是降低照護壓力的重要關鍵。嘉義長庚秉持促進社會公益，與取之社會、用之社會理念，配合推動國家各項衛生政策，持續嘉惠嘉義地區民眾，為日趨嚴重的高齡化社會，改善或發揮民眾獨立自主的生活能力。

2017年配合我們社區發展協會的在地資源，了解傳統農業文化的差異，以「護理之家照護」為基礎，結合長庚毛巾操，融入健康、體力、腦力、活力與社會參與等5大元素，設計符合在地文化及長者需求的「樂活好骨力～預防及延緩失能照護」。對於健康、亞健康、衰弱、輕度失能之長者，輔以課程規劃，透過毛巾操運動，以混合式服務提供健康、體力、腦力、活力增進，強

化長者心肺功能、增加肌力，預防及延緩失能程度，以維持及增進長者健康與生活品質，達到預防及延緩失能及成功老化之目標。照護方案介入前、後12週及後24週進行身心健康狀況之評估，以驗證社區民眾身心健康之成效。

「樂活好骨力～預防及延緩失能照護」導入社區，最重要的莫過於指導員的帶領，每回帶領毛巾操總會提醒自己，要讓長輩從羞澀到快樂主動參與。記得有一回為了教導長輩如何增加心肺功能，舉動雙手運動過程，請長輩喊出「我是好舉（野）人」，當場笑聲轟隆隆，課後長輩快樂的陳述「人生幾十年，不曾這樣有自信的在眾人面前說自己是好舉（野）人」，用點巧思及創意，就能看見長者活出自我的樣貌，並贏得笑聲連連，更加深我想服務更多長輩的決心，希望看到更多長輩的臉上露出燦爛的笑容。尤其是隻身在布袋沿海封閉的村落，面對一群羞澀、未曾參

加預防及延緩失能活動之長者，如何讓她們在「剖蚵工作賺錢渡時間」的環境下，願意為了自己的健康來參加據點活動，更需要一點技巧，我們與當地號稱「團長的阿圓奶奶」逐門逐戶鼓吹下，居民被我們的熱情與真誠感動了…也願意改變自的習慣，花點時間為自己的健康努力，進而促成了布袋鎮新岑里活動中心每回活動的歡笑聲與溫暖。

人生中缺少的是發現及堅持，有機會參與這次的活動，從事預防及延緩失能活動的帶領，用正向思維用心投入，點亮長者的樂齡生活，相信這就是長照服務提供者的價值所在。走出白色巨塔深入社區，讓我深深體會及思考，要如何當一個「快樂製造機」，讓長輩心靈更健康，唯有透過關懷、溫暖與鼓勵才能讓歡笑聲持續不斷，真誠的陪伴長輩，一步一步朝著自己的理想及目標邁進。過程中我感受到快樂的真諦，是看見長輩敞開心胸的微笑，自己也毫無遲

疑的跟著快樂，這種發自內心的快樂是最純真的笑意。

經過 3 個月的時間，每週 1~2 次，每次 2 小時，長輩們已經習慣相揪作伙來運動，實作於長者佔率 25% 的兩社區，具顯著成效，進而延伸至 5 鄉鎮 17 據點。計 228 場次、431 人，出席率 99%。長者滿意度 98.9%，服務適當性及人員態度給予極高評價，均達 100%，遠高於目標值。長者自覺健康狀況、憂鬱情形、睡眠及體適能皆有明顯改善。2018 年服務增為 6 鄉鎮 17 據點，另新增 5 個失智服務據點。走出白色巨塔，跨越縣轄 5 鄉鎮，走透 17 個服務據點東跑西跑，有些辛苦、有些累，還有些不方便，咱們一定會超懷念這些長輩，想起這樣的時光值得回味久久。

嘉義長庚護理團隊致力於優質照護品質，全方位的發展讓護理團隊的研發與創意源源不絕。本次藉助 10 年深耕社區的長期照護經驗，延伸本土服務的多元性，發揮創意的活動，設計「樂活好骨力~預防失能照護」，並獲得衛生福利部認可方案，導入嘉義縣偏鄉社區活動據點，維持及增進失能長者健康與生活品質，銜接前端預防保健、活力老化、減緩失能，促進社區長者健康福祉，提升老人生活品質。未來將持續深耕在地社區醫療服務，營造快樂、健康社區，為國人健康把關！



▲「樂活好骨力~預防及延緩失能照護」導入社區，成功讓長輩願意花點時間為自己的健康努力