



[No. 3]

長者做環保重現生命力

The Elderly Environmental Protection Work Revives Vitality

■ 文 | 許雅蕙 屏東縣慈濟竹田社區長照機構業務負責人

世界衛生組織對健康老化的定義是：發展並維持「生活機能」之過程，而有正常的生活機能便能夠造就幸福的老年。

證嚴上人說：「救世要先救心；想影響天地，則先影響心地。」在 1990 年的一場演講會當中，上人呼籲大家用鼓掌的雙手做環保，從此環保清淨在源頭、延續物命再製造變成所有慈濟人的使命。慈濟環保站不僅僅是做環保，更是許多年長者於退休之餘，得以發揮生命的良能的場域；希望長者透過資源回收、物命再造、延續物命而更加珍惜生活中所擁有的一切，進而珍惜身邊的人、事、物，所以在思考如何協助長輩健康促進，展現自身良能、提升靈性、尊嚴，與生命價值時，環保就是一個很好的方法。

我們將環保服務納入日照課程裡，長輩除了可以在過程中與他人維持好的社會互動，更可以訓練認知及手足肌力，透過長輩們依環保步驟操作時，打開瓶蓋、剪瓶環、分類、踩、壓、等等，自覺瓶蓋轉不開、毛巾擰不乾、雙腿無力腳步慢，感受到自己身體健康正面臨肌少症傷害，進而願意自我訓練。

適當的運動對於高齡者來說很是重要，運動的強度和時間則需要循序漸進地來





進行，切勿超過身體的負荷，以抗阻力運動來提升肌肉量，同時結合環保增加下肢肌力，透過肌肉對外的抗阻訓練來達到訓練效果，既可預防跌倒，同時生活上幸福感隨之提升。另外，輔以營養的照顧——蛋白質的補充，我們有信心，長輩的健康在我們的守護之下，可以擁有好的生活品質。

在我們日照中心，平常我們也會運用輔具來訓練長輩，例如啞鈴、握力球、彈力帶等，握力練習的效果可以透過順利扭開保特瓶的瓶蓋來檢測，規畫多元的訓練模式，也能提升長輩自我訓練的動機。以舉啞鈴的方式來訓練肱二頭肌，用生活的方式，帶入防跌的方法，融入環保回收的元素，讓長者喜歡來日照，想要來日照，因為日照的生活不只好玩，又可以幫助人，重現生命的價值與意義。

我們蒐集了竹田日照長輩的個人因素、及平常從事環保活動的數據、ADL 量表的變化，來做為服務成效的檢視與日後課程規畫的依據。在計畫執行過程的監測，中心的長輩持續每週一次，每次的活動時間 120 分鍾，在活動課程的設計之下，從 ADL 的前後測結果，發現長者的 ADL 有所進步，初步判讀維持延緩失能，及肢體協調能力都能收到提升的成效。

日照中心的服務是以安全看視、協助生活自理，與自我照顧能力的促進為主，透過不同內容的課程設計，不論是動態、靜態及輔療來提升長輩的參與度能喜歡且樂於配合活動課程，以增加人際互動、延緩退化與老化、增加生活品質為目的。在照顧過程中，不斷地建立長輩自信心，重現長者生命力於日常中，期待在社區中，面臨老化與少子化的衝擊之下，能夠達到共老共好的生活環境。☺