

【新竹快訊】運動 go！失智 no！樂智運動班結業活動花絮

今（106）年第一梯次樂智運動班結業式於 5 月 24 日於金華里社區活動中心舉辦，本年度預定自 3 月到 11 月開辦三梯次服務。臺大醫院新竹分院長期與金華里合作辦理樂智健康促進團體活動已邁入第四年，而樂智運動專班是開辦第二年！最初開始之目的是希望透過社區與醫療照顧系統結合，加強對失智者之社區服務，並且拓展醫院及其周圍社區連結的量能。樂智運動班是由臺大醫院新竹分院復健部楊榮真物理治療師和社區護理朱育瑩護理師針對失智者身體狀況及體能評估進行個別化設計，透過 12 週團體運動課程，嘗試從運動介入方式減緩體能退化，並有效轉換個案情緒以穩定的學習狀態。



本梯次共 14 位學員參與，除了每週固定暖身、伸展及墊上運動以外，也透過結合遊戲方式與各種球類活動，增加學員的參與度。經過 12 週的訓練後，學員們在柔軟度上明顯進步，部分學員也表示每個禮拜三來金華里上課是很開心的事！足見課程對於個案之意義。此外，大部分家屬也全程參與整個課程，因此，朱育瑩護理師也為家屬安排在個案上課的同時，舉辦照顧者支持團體，讓家屬可以放心談談心事，彼此成為支持對象。此課程安排了不同服務內容，除了提供個案個別化課程之外，也同時協助家屬處理照顧上的困難，並支持照顧者陪伴與照顧失智家人，陪著他/她們在照顧的這條路上走得更遠。

結業典禮邀請了金華里李文中里長、金華社區發展協會曾進興理事長、金華社區發展協會曾秀珍理事、銀寶貴人協會林火木執行長和臺大醫院新竹分院護理部劉稚華督導到場擔任貴賓，展現社區與醫院服務之密切關係。當天學員們表演練習許久的班歌「當我們同在一起」，反應相當熱烈，也邀請當天與會的貴賓、家屬同樂，一起上臺演出，讓現場氣氛溫馨又熱鬧。

臺大醫院新竹分院樂智課程六月即將新增新班，專門為年輕型失智者開辦運動體適能班，嘗試與健身房合作開發新課程，讓這群被遺忘的個案，有一點歸屬感。同時也針對老年型失智者增設其他服務，如音樂治療及園藝治療等多種不同類型的課程服務。歡迎有興趣的民眾可至臺大醫院新竹分院網站輸入關鍵字「樂智健康促進團體」課程並報名！若



有其他問題亦可撥打活動諮詢專線 0972-654-212 或社區護理分機 4004 聯絡朱育瑩護理師。

新竹分院社區營造中心

NTUHF