

樂齡營養健康動起來 呼你健康呷百二

根據政府的統計資料，至 2015 年底止，我國 65 歲以上老年人口約有 294 萬人，占總人口的 12.5%，預估到了 2025 年將會逼近 500 萬人，占了總人口數的 20%。隨著老年人口的快速成長，慢性病與功能障礙的盛行率將急遽上升。

臺大醫院邁入 122 週年之際，亦注意到此一嚴峻挑戰，因此將今年度的院慶義診主題定為「樂齡營養 健康動起來」，配合政府長照 2.0 政策，推廣老人營養與運動的重要性。

北護分院長年來致力發展老年醫學及長期照護之最佳模式，從臨床服務與相關研究報告發現，長者因牙口功能退化，易有咀嚼吞嚥困難或障礙，併營養不良的情況。因此北護分院成立老年營養研發中心，致力克服普遍的高齡營養問題，研發讓長者不只吃得下、吃得有尊嚴，更是色香味俱全的營養餐點。

樂齡 CGT 飲食的設計，透過簡易的老年營養與牙口功能評估，在提升食慾及需求營養留存效率的考量下，針對常見食材研發合宜的家常製備方法與料理標準，讓長者在家食用餐也可以有不同的選擇，吃出營養吃出健康，更能樂享松鶴之齡。

適度的運動對於疾病可有效控制，例如：幫助血壓、血脂與血糖的穩定、緩解慢性骨關節的退化性疼痛、減少骨質流失與肌肉衰退、減少負面情緒的壓力、降低失智風險等。因此本院物理治療中心也針對銀髮族設計了一套結合有氧運動、平衡訓練、肌力訓練與伸展運動的綜合性運動，是亞健康人士遠離疾病的最佳運動模式。

