

健康篩檢、運動來點、幸福滿點 臺大醫院 123 週年院慶—社區健康促進列車義診活動

今年臺大醫療體系社區健康促進列車義診活動於 6 月 9 日再次全臺啟動，其中總院暨北護分院於 6 月 16 日上午在青年公園舉辦「健康篩檢、運動來點、幸福滿點」義診活動，結合中正、萬華兩區公所、健康服務中心及社區資源單位共同舉辦。

隨著老年人口的快速成長，健康老化是高齡化社會所要努力的方向，臺大醫療體系社區健康促進列車，自 2013 年起舉辦第一次義診與篩檢活動至今，共計服務了 28,592 人次，因此臺大醫院將今年度的院慶義診主題定為「健康篩檢、運動來點、幸福滿點」，期許為社區民眾帶來更多健康意識與健康促進。

老年人跌倒是造成骨折很重要的原因之一，根據統計，65 歲以上的老年人，每年跌倒的發生率大約是 30~40%，其中約有 5%~10% 會引致較嚴重的傷害，例如骨折、頭部創傷、及嚴重撕裂傷等。有些老年人會因為害怕再跌倒，因此自我設限行動，導致活動能力逐漸降低，而嚴重影響生活品質。

老年人跌倒的原因有很多：包括老化造成本身平衡、姿勢控制與肌肉力量變差；慢性疾病或者是認知功能下降等等內在的因素；還有外在因素如因為慢性病而服用多重藥物、環境不熟悉或者是光線不佳等因素，甚至是穿著不適當的鞋等等。跌倒預防除了外在因素需要大家一起努力排除造成跌倒的環境因素外，內在老化因素造成的肌力與姿勢平衡能力是可以經由運動來強化。

今年的義診活動物理治療中心設計了數項簡易運動，包括下肢肌力訓練、平衡訓練等綜合性運動，透過有趣的方式，將良好的運動習慣、健康老化的概念帶入社區，期能協助降低社區老人跌倒的風險。運動可以「分期付款」、「少量多餐」，每次 10 分鐘，每天 3 次，做到微喘、微流汗，就可以達到運動強身的效果。歡迎大家帶著長輩們一起來學習各種簡單運動不求人的方法，長輩們一起運動來一點，活力快樂幸福滿點。

「健康篩檢、運動來點、幸福滿點」義診活動內容包括各項健康篩檢（包括癌症、骨密、老人、慢性病篩檢、體適能、視力及兒童發展檢測等）、衛教活動（藥物、運動、營養、安全等）及社會福利、服務等政策宣導，以多樣化的活動與民眾互動，傳達本院對社區民眾健康的關懷。



「健康篩檢、運動來點、幸福滿點」