

享受樂齡生活好輕鬆～活力老年這樣做！

「人老心不老，生活必美好」，您是否害怕「變老」？面對「老化」這件事，您會做哪些準備呢？在老年醫學的重要概念裡，我們的任何一切都不是以年齡來做限制，因為基因、環境、生活方式、飲食、疾病等種種因素，使每個人老化的速度與程度有著很大的差異，同樣年齡，有的人生龍活虎、精力充沛，有的人老態龍鍾、年老體衰，差異之大，所以才有人人稱羨的不老男神、凍齡女神、美魔女等稱號的出現。既然年齡的增長無從避免，無論您現在是否步入老年，就讓我們一起來預約一個優雅的老年生活吧。

無論男女，現代人越活越長壽，根據內政部統計 110 年臺灣人平均壽命再創新高，達到 81.3 歲，以法定的退休年齡 65 歲來看，多數人在退休後還有很多寶貴的時間可以運用，透過安排與規劃，退休後的生活一樣是可以過得多采多姿，可以有生產力的。人老了要有很多豐富的休閒娛樂，替生活

找到 新的意義與重心，如果沒有適當的安排，只是漫無目的的讓日子日復一日，缺乏刺激，時間一久，恐怕會閒得發慌，不僅容易衍生老年憂鬱症，生理 與心理的退化速度往往比生活充實的人要來得快。

在休閒娛樂活動中，建議每個人從青年、中年就開始培養自己的喜好與興趣，在健康允許的狀況下，持續這項休閒活動，到年長時，有更多的時間可以培養多一些嗜好，無論是動態的運動、爬山、旅遊，還是靜態的閱讀、烹飪、攝影、繪畫、養寵物、宗教活動...等，廣泛的接觸學習，可以為生活帶來期待與挑戰、樂趣與成就感。在西方醫學研究發現，對老人家最好的活動就是「運動」，要活就要動，老年人盡可能的養成固定的運動習慣，運動可以讓我們的身體機能更好，控制或是預防三高，減緩肌肉量的流失，增進身體的柔軟度、平衡感、反應靈活度，減低跌倒受傷的風險，如能找到運動的同好，更有助於運動的持續，及良好的人際關係，運動激發快樂荷爾蒙，使身心更健康。

常聽老人家說：「我都那麼老了，學這些要做什麼？」或許老人家學習力沒有年輕時來得有效率，且容易被既定的「實用」、「有用」價值觀給框架限制，但是我們的大腦，需要不斷的接受新事物的刺激，透過學習、練習，激發出更多的正能量，學習過程中得到的成就感往往超越了原本以為的價值，對於身心都有很大的正面幫助，只要我們願意勇敢的跨出腳步，便能擁抱終身學習。

年齡不是限制，銀髮族也有權利追求夢想，沒有什麼是老年人適合或不適合從事的活動，而是以每個人的健康狀態來做衡量，假設您是一位很健康的老年人，平時又有持續鍛鍊，年輕時可以做的活動，到老年時期照樣可以做。曾經有位喜歡打高爾夫球的病友奶奶，因為膝蓋疼痛，而無法繼續打高爾夫，但是她不願放棄她的興趣，在醫師的幫助下換上了人工膝關節，經過休養與調適，又可以繼續打高爾夫球了，借助現代的醫療也能夠讓原本喜好的興趣持續。但倘若您的興趣是健康不允許進行的，就必須做適當的調整與修正，例如喜歡爬山的人，如果腳力無法負荷就要改成較為和緩的

平地健行或是改騎腳踏車等讓腳的負擔較小的活動，隨著健康的狀態來做調整，在身體狀況允許的情況下，讓有興趣的休閒活動持續進行。如果是以前沒有甚麼休閒娛樂活動興趣的人也不用擔心，在退休之後可以慢慢地去找尋一些人生的目標及方向。隨著 3C 時代的來臨，長輩們對於學習電腦、手機方面的資訊也越來越豐富，鼓勵長輩們也都能與時俱進，對身體不會造成負擔的活動都鼓勵長輩們多去接觸與學習。

樂齡生活中最重要的是心態，心態保持正向的人生觀，活得快樂最重要。在休閒活動裡一定要把「運動」當作很重要的一部分，無論是當作休閒娛樂還是生活的一部分都不要忘記運動、懶得運動；此外，從年輕的時候就要為自己的老年生活儲存足夠的經濟能力，穩定的經濟，能讓年老時減少擔憂，而作為子女的我們，陪長輩聊聊天、說說話，付出關心與陪伴，簡單的幸福，是讓老人家快樂最好的禮物。

口述／資料提供：老年醫學部主治醫師 詹鼎正

採訪／撰稿：公共事務室管理師 吳怡平

NTUHF