

【金山快訊】樂活金山 自在到老

眾所周知，臺灣已經步入高齡社會(1993 年成為高齡化社會，2018 年轉為高齡社會，將於 2025 年邁入超高齡社會)。高齡化即老年人口比例增加，而年輕人口比例相對減少。在金山，情況更加顯著，2019 年的長者比例高達 16%，比許多市區要來得更高。

因為退化與疾病，長者們普遍都有反應較慢、體能較弱、容易受傷的情形。為了避免這種情況，“樂活”思潮應運而生。樂活是 LOHAS，是英語 Lifestyles of Health and Sustainability 的縮寫，意為以健康及自給自足的型態過生活。

金山地區的長者，平均生活的空間要比都市人多出不少，所以有充分的活動空間。背山面海的地理條件，也讓金山區長者的飲食同時具有山海特色，食材很新鮮、營養很均衡。



長者們自給自足的共餐

由於鄉村特色，金山地區的長者也幾乎彼此相識。這樣的情況也可以發揮長者間彼此照顧的精神，並建立社區共餐與活動的據點，預

防失能失智，傳遞健康新知與豐富生活。

金山分院定位在社區醫院，因此將知識與樂活觀念傳遞出去，就成為本院的重要任務。我在支援社區衛教宣導時，嘗試帶著長者們健走。能夠在天時(天氣微陰有風)、地利(社區外停車場車不多)、人和(居民彼此熟識)的情形下，看到長者們一邊健走、一邊彼此督促，真的是一個難得的經驗。



向長者們傳遞健走的撇步



帶著長者們練習健走上橋



在橋上陪著長者們望海拉筋



在停車場練習健走姿勢



健走後的緩和運動

健走後回到活動中心時，這些長者們更是分工合作，運用自己或是親友栽種與撈捕的食材，做出豐盛的共餐菜餚，真的是充分實踐了樂活精神！

看著他們開心快樂地健走與共餐，我的內心也泛起了幸福的漣漪。長者的生活，能夠充滿了歡笑、互助、自給自足，真是對我們醫療人員最大的鼓勵。

長者們，請快樂運動，用心生活。您的健康與笑容，將是對我們最美好的回饋。

臺大醫院金山分院復健技術組張智瑋物理治療師