

Chapter. 4

成功老化

Chapter. 4



成功老化

補充

人生的意義



Side-A ?
or
Side-B ?



人生的意義



Q1

直至目前為止，你對人生的感受比較接近 Side-A 還是 Side-B 呢？

Q2

人到老年，Side-A 和 Side-B 的心態會對老年生活有什麼不同的影響呢？



奶奶怎麼了？



快過年了，小美到爺爺奶奶家拜年。

奶奶看見她，說：

小妮啊～妳好久沒來看我啦！

小美說：

奶奶，我是小美，不是小妮啦～

請問，

奶奶可能發生了什麼事？



被橡皮擦擦掉的記憶



名主持人李豔秋的妈妈罹患失智症10年，「原本體貼、溫柔的妈妈，突然變得挑剔，且電話還未掛斷就否認自己曾在同一通電話中說過的話，我們才警覺媽媽不對勁了。」



被橡皮擦擦掉的記憶

媽媽確診為失智症，李豔秋決定雇用看護協助照顧，但李媽媽因失智症出現嚴重的疑心病症，老是懷疑看護人員偷錢，導致看護一個一個離職，一個月連換12個



被橡皮擦擦掉的記憶



「我們好像換了一個媽。感覺好像她的身體裡面住著另外一個人、一個我們不認識的一個人。」

「她每次看我的眼神，我都在猜，你還認不認得我？」



被橡皮擦擦掉的記憶

「媽媽的人生就像被橡皮擦擦掉了一般。失智，真的比癌症更可怕。」

雖然如此艱辛，但只要回家可以看到媽媽，李豔秋說，「媽媽在，這個家就在。」



失智症是一種神經退化性疾病，大多發生在65歲以上老年人，會影響記憶、認知、行為以及執行日常生活的能力，且與老化出現的健忘不同



忘記有客人的奶奶 03:00

失智症權威醫師劉秀枝
失智了

失智症介紹



- 非正常老化，非單純記憶衰退 會影響語言能力、空間感、計算力、判斷力等認知功能

類別

退化性

- 阿茲海默症：腦神經細胞持續退化，不可逆，無確切療法
- 額顳葉型失智、路易氏體失智等

血管性

- 腦中風、慢性腦血管病變。認知功能突然惡化
- 治癒後，約5-25%有失智症狀

有話好說整理

表達力下降

說話重複

退休



阿茲海默症警訊！



- 記憶力減退，並且影響日常生活
- 對過去熟悉的事物無法做好，如煮了飯，但卻忘了端上餐桌，甚至根本忘了自己做了飯
- 說話表達發生問題，可能會自創不適當的字

阿茲海默症警訊！

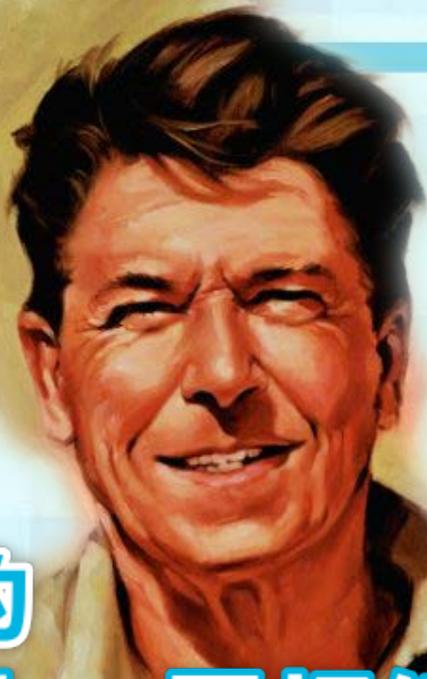


- 東西擺放位子錯亂，如完全忘記自己把東西收起來了，就說家裡遭小偷或是家人偷走了
- 喪失時間、地點的觀念，以為自己回到了過去等

▶ 我得了阿茲海默症 01:56

▶ 超越時間與病痛的愛情 02:43

▶ 訪問阿茲海默症患者 03:36



為失智所苦的

柴契爾夫人、雷根總統

柴契爾夫人與雷根總統生前是好友，兩人功績宏偉，為自家國民所敬重，不僅如此，連兩人的老年生活也相近，都在人生最後階段罹患了失智症



柴契爾夫人罹患血管型失智，失智後的她，一直保有一定程度的認知功能，有傳聞她已癱瘓在床，但事實上她被媒體拍到坐在安養中心庭院的涼椅，與友人談笑

為失智所苦的

柴契爾夫人、雷根總統

而雷根總統罹患的是常見的阿茲海默症，罹病約四、五年後記性明顯衰退，幾乎不認得她的太太南西夫人，到最後幾乎完全失能臥病在床，於2004年黯然離世





為失智所苦的 柴契爾夫人、雷根總統

雷根總統得知自己失智以後，1994年公開向美國人宣布這個消息，並呼籲大家重視阿茲海默的防治。雷根總統老早重視失智議題，全球第一個失智症組織，美國阿茲海默症協會，就是在雷根總統任內成立的

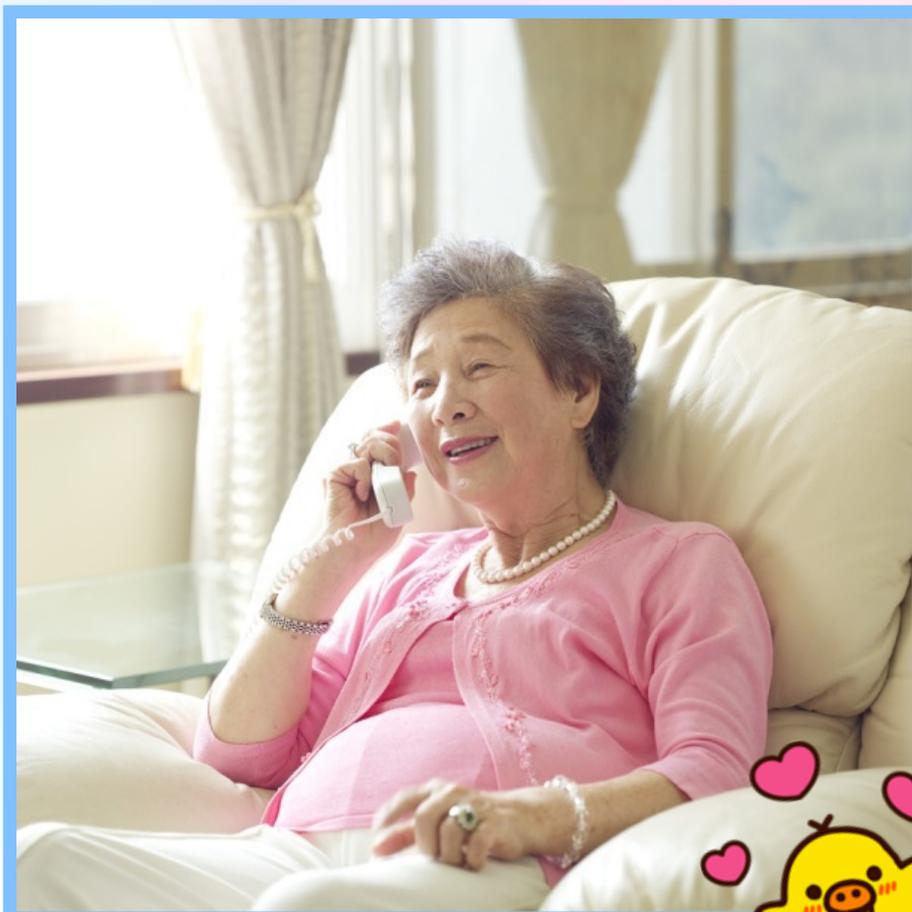
面對老人失智

大部分的失智症無法根治，但可以改善患者的部分症狀並控制退化的速度



面對老人失智

言語及心理上的支持對失智症患者、家屬及照顧者而言幫助很大。只有持續不斷的支持，才可以讓他們更有信心的去面對失智症



陳淑蘭：我從社工變成家屬 04:25





失智者照護困境

現今臺灣是七個年輕人照顧一個老人家，到了民國145年的時候，是一個年輕人照顧一個老人家，到時全臺灣將會有75萬失智人口，該如何面對人力、經濟上的窘境？

荷蘭失智友善超市

荷蘭失智症患者約有27萬，面對越來越多的失智症患者，他們開始思索如何讓周遭的生活環境對患者更友善。

荷蘭的超市業者首創一套方法，要讓失智症患者能夠在超市購物時得到友善的對待



荷蘭失智友善超市 04:49

養老院中的幼稚園

老年人與小孩的互動 04:28

你對養老院的印象是什麼呢？或許你會覺得那裡是沉悶的老人活動空間



但美國西雅圖的這間養老院，在院內設置了給0-5歲幼兒的幼稚園，讓孩子們與年長者一起玩耍互動，他們稱這裡是「跨世代學習中心」

養老院中的幼稚園

社會互動會有效減少老年人的心智衰退、降低疾病與死亡風險，小孩的出現便自然為他們提供了社會互動的機會



而透過這樣的互動方式，讓小孩多接觸老年人，也比較不會將他們視為無能的人，進而減少對老年人的歧視。這對小孩的個人性格與社會技能培養上都帶來正面效果

失智照護最新趨勢，
向兒童借力量 04:36

分居風暴



希敏和納德結婚14年，希敏寄盼女兒在更好環境長大成人、決定移居國外，沒想到丈夫納德卻嚴詞拒絕。原來是孝順的納德放心不下患有阿茲海默症的父親，希敏只好轉向法院訴請離婚...



我還認得我爸爸

01:44



分居風暴

罹患失智症的長者，可能
忘了子女、脾氣變得易怒
、晚上也吵鬧不睡覺.....

影片中的納德決定親自照顧
父親，你覺得這樣的照顧
方式有什麼優缺點呢？

你知道還有什麼照顧失智
長者的方式嗎？這些照顧
方式又有什麼優缺點呢？





人生的最後十年會怎樣 01:20

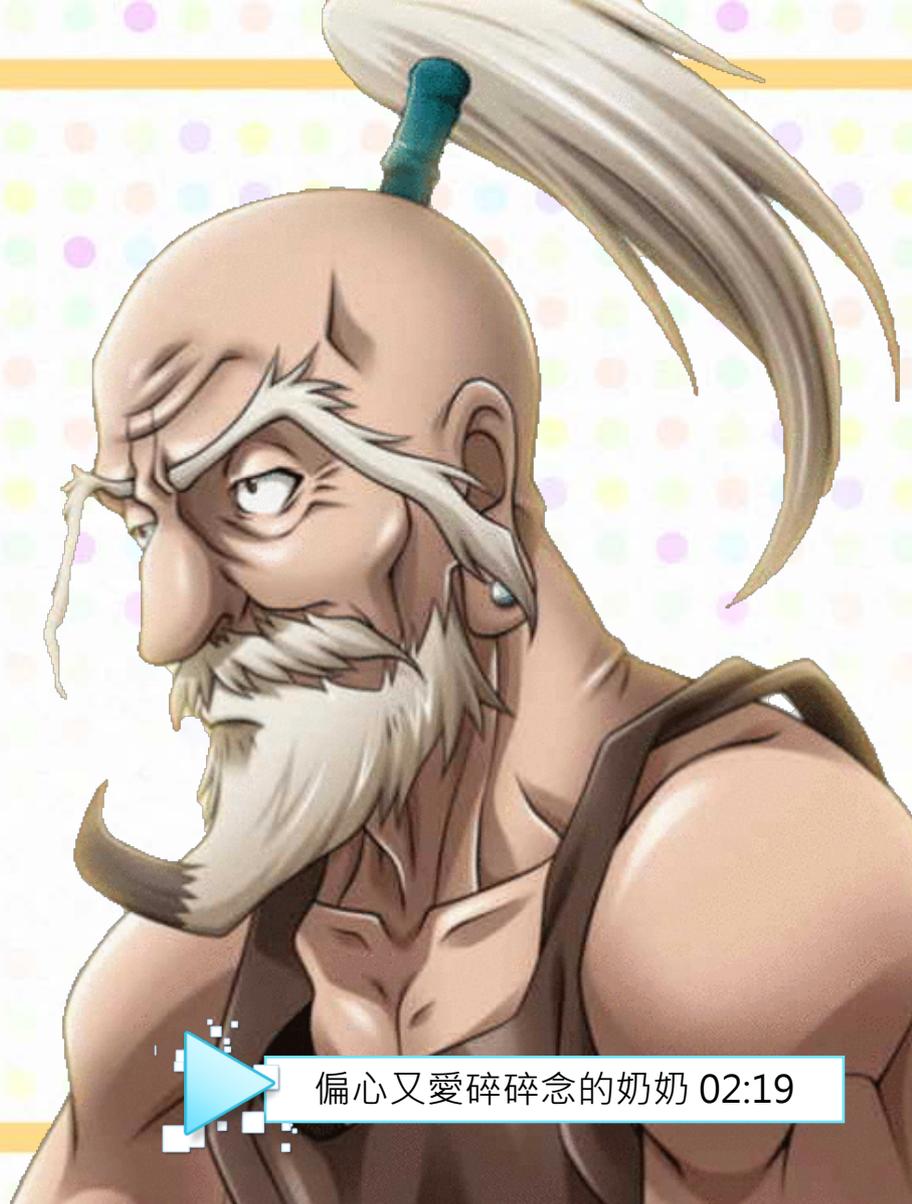
身邊的長輩，是否也像影片中一樣，有活力十足的，也有久病不癒的？說說看他們目前的生活狀況。想想看，他們過去的飲食習慣、生活作息又是如何？

說說看

- 曾聽到長輩說過什麼關於「老」的事情或抱怨？
- 會覺得老人比較有智慧，還是沒有用、囉唆呢？想想看，還會想到哪些形容詞？為什麼會讓你有這樣的感覺呢？

▶ 爸爸的不滿 01:24

▶ 偏心又愛碎碎念的奶奶 02:19



Section. 1

長壽達人養生秘笈

Section. 3



Section. 2

MENU



我們
為什麼
不會老

凍齡達人 林志穎



出道20多年的不老頑童



少吃多運動、基礎保養、凡事
保持正面的心態



凍齡達人 徐若瑄

充分睡眠與水分、持續運動、自製美容面膜、薰香放鬆、保持樂觀

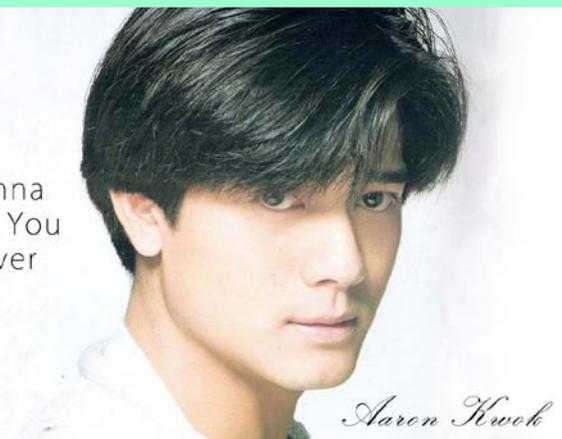
←2014年的婚紗照
1994年剛出道的她→



凍齡達人 郭富城

郭富城

I Wanna
Hold You
Forever



重視保養、崇尚自然
美、每天跑步、定期
上健身房



凍齡達人 庾澄慶



盡量吃水煮食物和蔬菜，
常騎單車、游泳，每星期
兩天有氧及重量訓練





大家來分享

- 上述這些藝人的飲食作息有哪些重點呢？請分享你所觀察到的部分
- 年輕的你是否有願意長期維持的養生策略呢？請與同學分享

猜猜看臺灣有多少位百歲人瑞？

同學們，請猜猜看臺灣有多少位百歲人瑞，猜完再看影片中的答案喔！



轉念



猜猜臺灣有多少百歲人瑞 01:10

討論時間

你家也有高齡且硬朗的長輩嗎？請分享他們的飲食作息給大家參考～



翻轉思考

Section. 1

Section. 3



邁向成功的健康老化

Section. 2



老化從哪裡開始？

人從一出生便開始老化，在30歲後開始加速老化，身體機能在50歲時剩70%，至70歲時僅剩35%



從年幼到衰老 01:14

老化過程的生理變化

外型



體表

