

邱惠鈴老師學術分享：高齡者認知功能促進



邱惠鈴助理教授於 2018 年 8 月至北醫任教，現為護理學院高齡健康管理學系助理教授。邱老師近年來聚焦於高齡者之認知功能促進研究，主要研究以高階認知功能中的執行功能作為研究的主軸，多著重於高齡者執行功能促進及認知延緩對高齡者之成效探討。

現僅就近來認知促進主要之研究成果彙整概述如下：
邱惠鈴老師對高齡者認知功能促進之研究以統合分析（Meta-analysis）與臨床隨機試驗研究（Randomized Controlled Trial）兩大步驟進行。

首先，以系統性文獻回顧方式搜尋認知訓練於健康高齡者的過去研究，接著以統合分析分析過去研究對於認知功能、執行功能、記憶力、注意力及視覺空間能力等認知 5 大分類之主要成效結果，並進一步完成次群組分析。此研究結果證實：認知訓練對健康高齡者的認知功能及執行功能有中量顯著成效，對記憶力及注意力有小量顯著成效，但對視覺空間能力則無顯著成效；而針對介入的頻率與次數則以每次大於等於 30 分鐘、每週至少 3 次且介入總週數大於等於 8 週的介入能夠有效。【右圖：護理學院高齡健康管理學系邱惠鈴助理教授】



第二階段之臨床隨機試驗研究，以統合分析的結果為基礎，納入共 62 位健康高齡者，以隨機分配方式進行介入性研究。實驗組進行每次 30 分鐘、每週 3 次、共 8 週 24 次療程的執行功能訓練，並完成一年之長期追蹤。此研究結果顯示：執行功能訓練可有效促進健康高齡者的心智彈性及工作記憶，且針對心智彈性之成效可維持 3~6 個月之久；由此研究證實，健康高齡者的認知功能具有彈性。

本系列研究實證認知功能促進中之執行功能訓練對健康高齡者是有效的，因此在社區及高齡相關機構與設施建議能導入執行功能訓練，且相關訓練之對象建議可從疾病高齡轉換至健康高齡，達到預防失智及健康促進的目標。

- J Adv Nurs. 2018 May;74(5):1099-1113, IF 2.267, categories 5.9 % in NURSING.
- PLoS One. 2017 May 1;12(5):e0176742, IF 2.766, categories 23.4 % in MULTIDISCIPLINARY SCIENCES.（文/研究發展處整理）