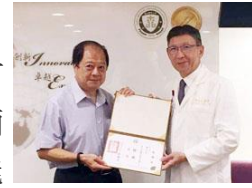


## 北醫附醫以能力回復訓練器，幫助高齡長者強化肌力對抗衰弱

臺灣 65 歲以上老人衰弱的盛行率約 5%~11%，約有 33 萬高齡長者面臨失能衰弱的問題，且隨年齡增加，盛行率也逐步升高。有鑑於此，臺北醫學大學附設醫院社區醫學部，在陳瑞杰院長與簡雄飛社區副院長的大力支持下，在第二大樓一樓成立「高齡復能訓練室」，並由奉天宮捐贈 1 套「能力回復訓練機器」，提供高齡衰弱症的特色醫療服務。



「能力回復」是一種針對老化的復能運動，由日本專業復健醫療群所開發的輔助復能運動方法，以幫助高齡者活動力上升，目標在回復因老化或器質性傷害造成的活動力低下，讓虛弱的高齡者或其他疾病的患者經由訓練後，能提升生活品質、日常活動功能與自立性。

「能力回復訓練機器」由日本引進，透過精心設計的儀器提供長者低負荷方式的肌肉再活化，日本已有 3,000 多家長照體系引進這套設備，用來治療多種高齡症候群，包括：衰弱症、關節退化、巴金森氏症、腦血管病症等；訓練內容是將高齡者特別需要加強訓練的動作，歸納為 6 種形式而設計出：腿部伸展屈腿機、臀部外展內收機、水平腿部推蹬機、軀幹伸展彎曲機、胸部推舉機、坐姿划船機等 6 臺訓練機器。協助長者重新啟動因衰老而不活化的肌肉群，並藉由訓練的韻律，提升患者動作的協調性。訓練頻率每週 2 次、每次約 60 分鐘，以 3 個月為一期。【左圖：陳瑞杰院長（右）頒發感謝狀給奉天宮林賢平主任委員（左），感謝奉天宮捐贈本院「能力回復訓練機器」1 套】

北醫附醫社區醫學部長期深耕社區，推廣高齡醫療服務不遺餘力，於 2004 年起即開始推動社區長者悠活站活動，在信義區 41 個里推廣銀髮族講座，搭配高齡者需求，邀請各領域專家來指導高齡醫學相關知識於社區。今年因應高齡需求，更開設了「高齡醫學整合門診」，強調整合式的高齡醫療專業團隊服務。

社區醫學部高齡醫學科近程目標是成立「全方位抗衰弱症中心」，引進「能力回復設備」是第一步，後續包含「認知衰弱症」與「口腔衰弱症」的治療也積極規劃建置中，期待能提供社區衰弱症的高齡長者提供更創新與優質的醫療服務，最後再次感謝奉天宮的大力支持與贊助。（文/北醫附醫）【下圖：第二醫療大樓 1 樓「高齡復能訓練室」內的腿部伸展屈腿機、臀部外展內收機、水平腿部推蹬機、軀幹伸

【展彎曲機、胸部推舉機、坐姿划船機等 6 臺訓練機器】

