

成醫季事本

楊俊佑



34

2015
10月

• 民眾最理想的健康照護中心

• 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



刊名：成醫季事本季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：楊俊佑
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

老人動一動 降低跌倒風險

根據內政部統計資料，台灣從民國82年開始進入高齡化社會，65歲以上老年人口比率逐年攀升，103年底已達12.0%，衡量人口老化程度的老化指數為85.7%，近10年來已增加36.7%。去年度老化指數比美國73.68%還高。在美國，跌倒是老年人意外傷害的主要原因，平均每13秒就有老人因此送急診，每20分鐘就奪走一條生命，跌倒造成的直接間接損失更高達340億美金。在台灣，國民健康署報告指出，事故傷害是老年人第七大死因，而老人家又是跌倒死亡的最高危險群。研究發現老人家跌傷接近一半必需住院，出院了也近四成得入住護理之家。跌倒不只會造成身體受傷，對心理衝擊也很大。許多老人家跌倒過後害怕再度跌倒，變得不敢行動，加重孤獨感和無助感。

有多種方法可具體預防老人跌倒：

1. 請醫師評估自身的跌倒風險：跌倒的身心危險因子有很多，比如體重較輕、骨質密度低、頭暈、服用多種藥物等，和醫生討論找出跌倒原因才能加以改善。
2. 規律運動：從事規律的運動可以降低跌倒的發生，並減輕因跌倒造成的傷害、預防肌肉與骨質的流失、反應變快、增加平衡能力、改善心肺耐力、降低慢性病的罹患、降低體脂肪、提高生活品質等等。
3. 定期視力檢查並選擇適合的移行輔具。
4. 改善居家環境：排除環境危險因子能夠顯著降低跌倒傷害，而且改善環境比較容易著手，例如移開走道障礙物、浴室鋪上防滑墊、浴缸旁邊加裝扶手、室內裝上感應照明等，多一分防範就少一分跌倒的可能。

成大醫院復健部蔡孟潔物理治療師提醒民眾做運動前要暖身，結束運動後要做緩和運動，以避免運動傷害。運動時要選擇安全的場地，並穿著適合的服裝。如果身體出現不舒服，就要停止運動並休息觀察，才能達到運動的功效。

● 關節運動

上肢關節運動：



挺身
站立



雙手
平舉



雙手
舉高

照片提供：復健部蔡孟潔物理治療師



關節運動

上肢關節運動：



雙手向
兩側延伸



後背
毛巾操



後背
毛巾操

照片提供：復健部蔡孟潔物理治療師



關節運動

下肢關節運動：



墊腳尖



腿伸直
向前延伸

照片提供：復健部蔡孟潔物理治療師

● 平衡運動



腳跟接
腳尖站立



上階梯



下階梯

照片提供：復健部蔡孟潔物理治療師

● 平衡運動



跨越
障礙物



跨越
障礙物



站在柔軟
物體上

照片提供：復健部蔡孟潔物理治療師

● 成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

搭乘時間：週一至週五7：40－17：40（每隔20分鐘由住院大樓發車）

搭乘地點：1.住院大樓（勝利路大門玄關處）

2.門診大樓（2號門玄關處）

3.後火車站（出口處左前方）

● 總院公車服務

台南市公車

0右、0左：火車站－火車站

2號：安平－崑山科技大學

5號：台南航空站－鹽行

6號：新興國宅－農工新村

興南客運 安平工業區－大灣－新化

● 供餐服務

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

● 成醫電子報 生命・愛心・卓越・創新

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：張智仁

總編室：洪崇傑・張喬青・王玉柳

美術編輯：王亭涵

版權所有

成大醫院與天橋－郭宗正醫師繪

