

摘要

雲林縣高齡人口組成居全國第四，根據台大雲林分院在社區據點調查發現患有輕度、中度及重度心智功能障礙問題盛行率總和為 24.5%。此外，肌少症在雲林社區據點老年人中也呈高盛行率，男性達 32.8%，女性高達 33.5%。因此，解決認知功能和肌肉力量問題對雲林社區據點的老年人至關重要。運動訓練已被證明對輕度認知障礙和肌少症具有正面的影響。然而，目前尚不清楚認知運動 (cognicise) 與一般運動何者對認知功能的影響更為關鍵，本研究的目的為希望進行比較改良式認知運動 (cognicise) 與一般運動對認知功能和生理功能的效果差異。主族群研究對象為年齡 50 歲以上的成年人共 136 人，分為實驗組 69 人對照組 67 人，次族群為主群組中在介入前患有 MCI 的研究對象納入次族群中進行分析，分為實驗組 3 人對照組 8 人。實驗組介入改良式認知運動 (cognicise)，對照組介入阻力運動，由健身教練帶領運動每週兩次，每次六十分鐘，持續六個月，研究對象皆於介入前及結束後進行測驗，測驗內容包括認知功能 MMSE 測驗以及肌少症相關變項檢測。結果顯示，在主族群中，兩組在後測後的 MMSE 分數均有所下降，無顯著差異，表明兩種運動方式對提升主族群的 MMSE 分數效果不顯著。然而，在次族群中，實驗組的 MMSE 分數進步 2.34 分，對照組則進步 1.13 分，儘管無顯著差異，但改良式認知運動對 MCI 患者提升 MMSE 分數更具潛力，此外，改良式認知運動 (cognicise) 顯著提升了實驗組的 SMI ($p=0.004$) 及 5 次椅子站立測驗 ($p=0.035$)，這表明改良式認知運動 (cognicise) 有助於改善肌少

症。綜合以上所述，MCI 患者的認知功能而言改良式認知運動相比單純的阻力運動能提供更好的效益。

關鍵字：認知運動、阻力運動、輕度認知障礙 (MCI)、肌少症