雲林地區長者衰弱程度、體能變化之相關因子探討

學生：鄧淳方　　指導教授：鄭博文
施孟伶
黃庭宜
李宛庭
國立雲林科技大學工業工程與管理系

摘要

隨著台灣人口老齡化問題嚴重化，大多數長者對於自身身體狀況缺乏了解，導致危機意識變得薄弱。可能由衰弱相關問題的知識不足、錯誤的醫療健康認知、以及社會文化對於長者的偏見等多種因素引起。此外，長者心理抗拒而忽視自身健康狀況，亦會影響健康管理成效，直到意外發生後，才得知問題嚴重性。

因此，除了加強醫療健康知識的普及和教育之外，還需要通過各種途徑，包括社區宣傳、家庭關懷、以及長者自身的主動參與等，來提高長者對於自身健康問題的認識和意識。這不僅有助於他們更好地理解和應對自身的健康狀況，還能夠促進社會對於長者健康的關注和支持，從而共同應對由於人口老齡化帶來的各種挑戰。

目前國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院在進行「社區長照據點長者骨質疏鬆及肌少症風險評估與預防計畫」，此計畫結合雲林在地醫療資源與社區長照服務，提升長者醫療服務的可近性及降低成本負擔，並提供雲林各鄉鎮長者骨質疏鬆、肌少症、衰弱症、體能表現等篩檢，給予近距離的照護支持，以改進上述症狀之評估與治療效果，最後達成健康促進與在地老化之目的。

本專題研究藉由師生資源合作此計畫作為研究主題，跟隨醫療團隊深入雲林地區各鄉鎮社區中心為長者提供服務，並實地觀察長者參與運動的表現。除了實地觀察外，還透過了解問卷發放的方式，去統整問卷資料，探討運動介入對長者衰弱程度及體能表現的影響，以及介入時機的早晚是否發揮作用。此外，本專題研究運用既有數據選取相關因子進行分析，以探討其與衰弱程度及體能表現的關聯性，進而提供數據實證支持論點，未來供社區醫療作為參考。

本專題研究發現，運動介入的設計應根據長者的健康狀況與適應能力進行調整，以確保訓練效果並降低衰弱風險。透過適當的運動計畫與持續性的介入，能有效改善長者的體能表現，減少衰弱對日常生活的影響。本研究結果不僅為長者健康管理提供實證支持，也為未來優化健康介入方案提供實用建議，減輕衰弱帶來的個人與社會負擔，促進長者生活品質提升。