

# 臺中

七月十二日

## CHANCE新模組 延緩失能健康老化

高齡社會是臺灣無法忽視的現在進行式，台中慈濟醫院社區健康中心為預防及延緩長輩失能研發新方案模組「CHANCE」，規畫十二週課程，全面強化長輩照顧。七月十二日首發慈濟東勢靜思堂，第一堂課主打口腔保健宣導，讓卅位長輩學習「健口操」搭配手作齒模製作，動手又動腦收穫滿滿。

台中慈院社區健康中心行政主任賴怡伶指出，「CHANCE」模組是承接臺中市政府衛生局所擬定的新方案計畫，六個英文字母分別代表：C（Chinese medicine，中醫）、H（Herbs，園藝草藥）、A（Activity，活動參與）、N（Nutrition，營養）、C（Cognition，認知）與E（Exercise，運動），跨團隊整合照顧模式在十二週課程中，導入各種活動，維持長輩日常生活食衣住行的原有功能。

課程開始前，先確認卅位長輩體溫、血壓與血氧等數據，並由指導員完成健康安全評估後，說明口腔健康與營養的關係，搭配「健口操」，接著是在輕快的音樂中跟著示範影片完成健康操，過程進行中既讓長輩活動筋骨也評估他們的認知功能。接下來是「製作牙齒模型」，藉由簡單模型的製作，讓長輩練



活動指導員為參與「CHANCE」模組的長輩進行健康評估。



台中慈濟醫院社區健康中心主任賴怡伶（右）陪伴長輩一起製作齒模。

習手部細緻動作，同時串連更多口腔保健需知。

六十八歲耿先生曾發生小中風，一度影響語言功能，課堂上重溫「健口操」，他肯定對於正確發音有很大用處。

七十七歲黃女士肯定口腔保健課程指導正確刷牙方式，學習保養口腔健康，最特別的是學到「口腔也要運動」，刺激唾液吃東西更有味道，透過製作齒模也更認識牙齒。

賴怡伶主任指出，十二週的模組試辦課程，除示範增強咀嚼能力的口腔健康之外，還有中醫古老「養生十六宜」、園藝活動以及肌力訓練等動靜態課程，過程中跟長輩說明訓練功效，「防止跌倒」是其中重要的一環，加上柔軟度、心肺功能、反應能力與平衡感，進行全方位訓練，並運用薄荷、菊花與淨心茶等茶飲，幫助長輩補充

水分又發揮安眠作用。

「CHANCE」新方案模組課程安排緊扣生活模式，設計理念來自於如何「好好生活」及「如何維持生活中必須有的功能」。除了東勢區，也將在太平、豐原與潭子等區域示範，邀請六十五歲以上，符合以下條件長輩加入：一、想讓自己活得更健康、更快樂，認知功能記憶力更好。二、願意接受十二週連續課程，並評估收案前、後身體功能差異。

賴怡伶主任進一步說明，相關活動地點跟方式可聯絡台中慈院社區健康中心，若是長期在據點活動的長輩可逕洽據點負責人。（文、攝影／曾秀英）



活動指導員帶領長輩做健康操，伸展筋骨。