

南投縣政府衛生局與家樂福攜手合作，從推車看見營養，預防失智！

熱愛下廚的王奶奶，最喜歡到超市採買，只是近來，家人常發現冰箱裡塞滿了一袋又一袋的米粉、醬油和青菜——昨天剛買的，今天又添了新的。王奶奶卻渾然不覺，甚至堅持說「家裡正好缺這些呀！」原本溫馨的廚房，逐漸成了家人心中揮之不去的擔憂。這些看似微小的生活插曲，其實可能正是失智症悄悄上門的早期徵兆。

南投縣為全國第三老之超高齡社會，65歲以上人口佔率21.99%，隨著人口老化加速，失智症的預防與照護已成為亟需面對的重要課題。如何透過健康飲食、規律生活與持續學習，延緩認知退化，是南投縣推動長者健康政策的核心方向之一。

為提升長者營養識能並強化全民防失智觀念，南投縣政府衛生局與家樂福合作，配合國際失智月於9月15日至9月30日，在家樂福南投店推出「銀髮食刻，預防失智從餐桌開始」活動。活動規劃包含手推車帆布宣導，利用賣場高流動性的手推車作為宣傳載體，將地中海飲食的核心概念融入日常採買情境；同時也設計互動問答，民眾可透過掃描QR Code參與答題，完成後可至服務台兌換限量小禮品（每日限量100份，送完為止，每人限換一次），以趣味方式提升參與意願並加深對預防失智飲食觀念。活動詳情請見家樂福店內公告或洽衛生局諮詢專線：049-2222473轉477。

社區營養推廣中心鄭絜營養師指出，地中海飲食以多蔬果、全穀、豆類、橄欖油及適量魚類為特色，並減少紅肉與加工食品。此飲食型態富含優質蛋白質、Omega-3脂肪酸及抗氧化營養素，有助於維護心血管與腦部健康，延緩認知退化、降低失智風險。

衛生局局長陳南松表示，縣內設有失智共照中心的醫療院所，可提供初步篩檢、確診與醫療諮詢等一條龍服務，後續也可協助照顧者將失智個案轉介至各服務據點提供照顧服務，緩解照顧者壓力，攜手打造「健康、安全、在地、活躍」的高齡友善生活環境。