

別讓失智找上門！健康五招動起來

南投衛生局守護腦健康

隨著高齡人口持續增加，失智症防治已成為重要的健康議題。南投縣幅員遼闊，截至 115 年 9 月底，南投縣 65 歲以上人口已達 10 萬 9,310 人，占全縣人口 23.46%，正式進入超高齡社會。南投縣政府衛生局持續推動失智症防治與照護工作，呼籲民眾從日常生活做起，掌握「健康五招」，透過規律運動、均衡飲食、動腦學習、社會互動及健康管理，打造健康生活型態，降低失智症風險。

失智症並非正常老化，隨著年齡增加，發生失智症的風險雖會提高，但透過健康生活型態及慢性病管理，可降低部分可避免的失智症風險。民眾可從以下「健康五招」開始做起：

✧ 第一招：動起來，維持身體活動

養成規律運動習慣，例如健走、騎自行車、游泳或其他適合自身狀況的活動，每週累積適量身體活動，有助維持心肺功能及身體健康，也能間接守護腦部健康。長者運動時應依個人身體狀況循序漸進，並注意安全。

✧ 第二招：吃得均衡，守護心腦血管

日常飲食可掌握「少油、少鹽、少糖、多蔬果」原則，適量攝取全穀雜糧、豆類、魚類、堅果等食物，維持均衡飲食與健康體重。控制血壓、血糖及血脂，也是維持腦部健康的重要一環。

✧ 第三招：勤動腦，保持學習習慣

大腦也需要持續「鍛鍊」。鼓勵民眾培養閱讀、學習新事物、下棋、拼圖、唱歌、學習樂器或參與社區課程等興趣，透過多元活動維持

認知刺激，讓生活保持新鮮感與學習力。

✧ 第四招：多互動，保持社會連結

不要讓自己長時間處於孤立狀態。鼓勵長者走出家門，參與社區活動、志工服務、樂齡課程或與親友互動聊天，建立穩定的人際支持與生活節奏。多與人交流，不僅能豐富生活，也能增加認知及情緒上的刺激。

✧ 第五招：顧健康，及早發現異常

定期健康檢查，做好血壓、血糖、血脂等慢性疾病管理；若自己或家人出現記憶力明顯退步、反覆忘記近期發生的事情、熟悉的事情變得難以完成，或影響日常生活等情形，應提高警覺，及早尋求醫療評估。衛生局也提醒，民眾可透過簡易認知功能篩檢工具進行初步檢視，但篩檢結果並非診斷，若發現異常仍應由專業醫療人員進一步評估。

南投縣政府衛生局陳南松局長表示，失智症防治不只是醫療單位的責任，更需要家庭、社區及政府共同參與，南投縣持續推動失智症防治照護政策，結合醫療、長照及社區資源，強化失智症預防、早期發現、診斷、照護與家屬支持服務，讓失智者及家庭獲得適切協助；同時呼籲民眾預防失智不用等到年老才開始，從現在起落實健康生活，透過「動起來、吃健康、勤動腦、多互動、顧健康」，將健康習慣融入日常生活，守護自己與家人的腦健康，若發現自己或家人出現疑似失智症狀，也不要因擔心或害怕而延誤就醫，應及早發現、及早評估、及早介入，共同維持生活品質，打造健康、高齡友善的南投縣。

民眾若有長照服務需求可撥打 1966 全國長照服務專線，或電洽南投縣政府衛生局長期照顧管理中心專線：049-2209595。亦可多加利用南投縣政府衛生局長期照顧網路線上申請服務

【<https://www.ntshb.gov.tw/>便民服務→線上申請→長照服務個案申請】或南投縣政府網路 e 櫃檯

【<https://eservice.nantou.gov.tw/>】，我們將竭誠為您服務。