

南投縣陪長者一起顧健康 長者健康促進方案持續推動

南投縣政府持續以「預防及延緩失能」為核心目標，推動長者健康促進方案，透過系統化課程與在地資源整合，協助長者維持身心功能、培養健康生活型態，陪伴長者在熟悉的生活環境中持續活動、健康老化。

家住草屯的林爺爺與陳奶奶，過去因年紀漸長、行動力下降，日常外出與社交互動逐漸減少。自去年參與相關長者健康促進方案後，兩人規律參與課程，不僅透過肌力訓練與生活功能活動改善身體活動能力，也在團體課程中增加與他人互動的機會，生活作息更加穩定。林爺爺分享，過去連穿衣服都感到吃力，參與課程後動作逐漸順暢，精神狀況也有所提升，也有動力外出活動；陳奶奶也表示，能與鄰里一起學習、聊天，讓生活更加充實，也更期待每週的課程安排。

衛生局陳南松局長表示，預防及延緩失能需從日常生活做起，長者健康促進方案以多面向介入為原則，課程內容涵蓋肌力強化、生活功能、社會參與、口腔保健、認知促進、營養管理及自主健康管理等重點面向，協助長者建立良好生活習慣，延緩功能退化，並提升生活品質與社會參與程度。

衛生局進一步說明，本縣目前共有 11 個長者健康促進方案，均已公告於本局官網「業務專區>長者延緩失能>預防及延緩失能照護服務方案」專區。參與課程方式便利，長者可洽詢住家就近的長者健康促進站、巷弄長照站或失智據點，亦可透過電話聯繫各方案研發單位了解相關開課資訊，歡迎長者踴躍參與，為自己健康打底，落實預防及延緩失能的目標。