

家附近的隱藏版服務！南投社區營養推廣中心

「免費一對一諮詢」助長輩遠離衰老

家住南投的林小姐最近常為年邁父親的身體操心，她發現爸爸隨著年紀增長，食慾越來越差，不僅每餐飯量減少，整個人也明顯瘦了一圈，雙腿變得無力、走路越來越慢。起初林小姐以為這只是老化的正常現象，但在網路上看到肌少症與高齡營養不良的風險後，決定帶著父親尋求專業協助。在鄰居推薦下，她抱著試試看的心態，來到住家附近的社區營養推廣中心求助。經過營養師細心的專業評估後，林小姐才驚覺過去給爸爸的「清淡飲食」其實缺乏了關鍵蛋白質，在營養師協助調整飲食質地與搭配後，爸爸不僅體力逐漸好轉，也重新找回了往日的活力。

這項讓許多在地鄉親大讚的「隱藏版健康福利」，其實就近在咫尺。南投縣社區營養推廣中心及各分中心長期深耕鄰里，提供免費的專業服務項目，內容涵蓋「營養評估風險篩檢」，能及早發現長輩是否有營養不良或肌肉流失的危機，同時由專業營養師提供「一對一營養衛教」與「個別營養諮詢服務」，針對長輩的牙口狀況、慢性病史與生活習慣，給予最在地且實用的飲食建議。為了讓縣內長輩都能方便就近接受服務，南投縣於4個衛生所提供固定諮詢時段，服務時間皆為上午9時至11時，分別為每週一的草屯分中心、每週二的南投中心與水里分中心，以及每週五的埔里分中心，歡迎在地鄉親、長輩或平時忙碌的照顧者多加利用。

南投縣政府衛生局局長陳南松表示，許多長輩體重減輕、四肢無力，常被誤以為是「正常老化」，其實背後可能隱藏著嚴重的營養不良與肌少症危機，更會增加跌倒、感染及臥床的風險。局長強調，高齡者的健康防線必須從日常飲食做起，透過社區營養推廣中心提供的免費一對一專業諮詢，不僅能幫長輩揪出飲食盲點，更能有效預防衰老、維持肌力。善用鄰近的社區營養資源，共同守護長輩的營養與免疫力，健康快樂每一天。