

# 林口長庚推動社區健康促進 長輩遠離肌少症

記者黃雅蘭 2022-12-21

林口長庚醫院長期投入社會公益，關懷照顧桃園市龜山區民眾健康，2011年開始與龜山區4個里共同推動各項健康促進方案，2019年已拓展至龜山全區32里共同加入社區健康促進行列，涵蓋率達100%，為全國首見。去(2021)年至今年雖受疫情影響，但仍持續將社區健康促進服務範圍往外拓展至鄰近的蘆竹區6里，為展現各里健康促進推動成果，凝聚社區向心力，激勵各夥伴持續推動，昨(20)日舉辦「2022年社區健康促進成果發表會」，由各里展現年度推動健康促進成果。



林口長庚舉辦「2022年社區健康促進成果發表會」，由各里展現年度推動健康促進成果。圖：林口長庚提供

林口長庚表示，該院長期與長庚科技大學高齡暨健康照護管理系所所長張淑紅進行產學合作，透過輔導社區里長、社區發展協會理事長及培養社區在地種子志工具備發展社區健康促進的能力，於各里設立「社區健康守護站」，由醫療團隊每月定期至各里提供社區預防保健篩檢服務，例如血壓、血糖、腰圍、體重體脂監測及醫療諮詢等，規劃辦理健康飲食、規律運動及各式醫學講座，並結合政府單位資源共同營造高齡友善社區環境，將社區健康促進的理念與行動推展至社區。張淑紅研究發現，年齡愈大、缺乏肌力訓練、蛋白質及乳製品攝取少、社會參與少、有憂鬱傾向、有衰弱問題、空腹血糖異常等，較容易發生疑似肌少症。因此，鼓勵民眾多參與社會活動，在社區推廣長者健康促進，體能介入外需加強肌力訓練。此外，在營養介入時，特別強調蛋白質及乳製品攝取，以期降低疑似肌少症或肌少症高風險進入肌少症的風險。



林口長庚輔導社區里長、社區發展協會理事長及培養社區在地種子志工具備發展社區健康促進的能力。圖：林口長庚提供

林口長庚提及，今年在龜山、蘆竹區各里里長、社區發展協會理事長與社區志工的共同努力之下，共計辦理完成 463 場社區健康守護站活動，服務約 2.6 萬人次，亦辦理 69 場運動課程，約 2200 人次參與，也辦理 144 場醫學營養等社區健康講座，共 1.7 萬人次參與。



今年成果發表會邀請社區透過社團成果表演和靜態海報展覽，呈現各里今年推動健康促進的成果。圖：林口長庚提供

林口長庚指出，這 2 年該院也因為疫情發展出後疫情時代的社區健康促進推展模式，即推出社區健康促進線上衛教課程，讓社區健康促進服務不受疫情而中斷，且透過網路傳遞的方式讓社區健康促進服務不受時間和場地限制，更多人可隨時隨地透過網路獲取健康資訊。迄今已陸續辦理醫療、營養、運動等線上衛教課程，目前共辦理 35 場次，並製作成 QR Code 系列海報，讓民眾隨時可掃描觀看。

林口長庚提及，今年成果發表會亦邀請社區伙伴透過社團成果表演和靜態海報展覽，呈現各里今年推動健康促進的成果，龜山區精忠里里長孫韻璇昨日也出席該活動，分享擔任里長期間與林口長庚合作辦理健康守護站，共同守護長者的健康的經驗，勉勵大家一同辦理社區預防保健服務並朝全齡健康持續邁進。