

10.3966/199457952021051503003

後COVID-19時代： 社區長者智慧科技衰弱運動介入

In Post COVID-19 Era:
Smart Technology in Reducing Frailty in Community-Dwelling Older Adults

賴秀昀¹、黃淑麗^{2*}、姜倩雯²

¹國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院新竹醫院老年醫學部、²護理部

Hsin-Yun Lai¹, Shu-Li Huang^{2*}, Chien-Wen Chiang²

¹Department of Geriatrics and Gerontology, ²Department of Nursing, National Taiwan University Hospital Hsin-Chu Branch

通訊作者：黃淑麗

連絡電話：(03)532-6151ext.3707

電子信箱：Slhuang1@hch.gov.tw

所屬單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院新竹醫院

連絡地址：新竹市經國路一段442巷25號

傳真號碼：(03)543-9974

摘要

在全球高齡化的浪潮下，衰弱預防與介入成為長者照護之重要議題。衰弱的臨床表徵為體重減輕、肌力下降、行走速度變慢、自述疲憊感與體能活動度降低，亦是長者功能退化的前兆，瞭解衰弱並及早提供介入措施，有很大的機會可以回復，特別是在早期階段。近年來，許多臨床研究證實身體運動及營養介入是改善長者衰弱的有效方法，而團體運動介入模式又更有顯著成效。

國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院新竹醫院結合我國最有實力的兩大產業—「科技」與「醫療」，藉助智慧科技輔助，運用視訊設備及智慧手環，由專業健康團隊重新設計及發展以人為本的遠距衰弱介入模式，打破地理和時間的限制，協助衰弱長者克服交通障礙，除不受天候影響，又同時兼顧團體運動、互相砥礪的優點，營造身心健全之全民健康社區，讓高齡友善的醫療服務可邁開大步向前行。

背景

根據國家發展委員會資料顯示，我國在1993年進入「高齡化社會(aging society)」，2018年3月底進入「高齡社會(aged society)」，推估2025年進入「超高齡社會(hyper-aged society)」，反映我國人口老化速度相當快，在亞洲僅次於日本，相對地也帶來高齡健康照護問題。隨著年紀增長，多數長者會出現體能下滑及身體器官衰退等現象，系統性回顧顯示^[1]，65歲以上社區長者的衰弱比率約在4%-60%之間，而年長者的衰弱情形更加嚴重。衰弱通常表示個體有多項生理系統儲備能力下降(reduced functional reserve)。當外界壓力來臨時，身體無法維持生理恆定，因而導致後續的失能及其它不良結果，包括反覆性跌倒或骨折、失能、住院或入住機構、以及較高的死亡風險。

過往研究顯示，針對身體活動、肌力、平衡及營養的多元介入，可以預防甚至改善身體衰弱(physical frailty)^[2,3]。衰弱介入