

成功老年學院

樂齡退休
健康老化

主講：郭哲誠

講師 郭哲誠



成功老年學院 創辦人

美國國家老年學榮譽學會 會員
美國北卡大學老年學研究所碩士
高雄醫學院公共衛生學系 畢業
教育部2014年樂齡教育獎 得主
著作：銀向成功（德威，2011年）
受邀：經濟部、交通部、環保署
文化局、市政府、金研院
廣播、醫院、企業、團體



今日重點

- 未來趨勢、心理調適
- 退休規劃重點
- 提升自我價值



台灣的老化

高齡化社會： 7% (1993)

高齡社會 : 14% (2018)

超高齡社會 : 20% (2025)



老化指數

(65以上)

× 100

(0~14)



老化指數

- 1961年 : 5.4
- 1990年 : 21.6
- 2017年 : 100
- 2020年 : 126.4



科學研究

- 2002年，美國耶魯與哈佛大學研究，發表於《老年學期刊》發現：長者對老化的態度，與將來健康情形有明顯的相關！



研究結果

在1975年初次調查時，

對老年有較正面態度者，

在1977～1995的十八年間，

比較健康！



退休生活規劃



防跌研究

澳洲雪梨大學對跌倒危險因子
與各種防跌方法進行分析研究，
發現有幾項預防跌倒效果良好，
發表於2002年《老年臨床醫學》
(Clinics in Geriatric Medicine)



跌倒效果

：66%

運動：

一般運動：10~20%

鍛鍊運動與

：50%



強化肌肉

2002年《美國老年醫學會期刊》

伸展運動與加強鍛練運動之差別

參與實驗者，平均年齡 83 歲



運動科學養生

加強訓練組在：

平衡、

都表現較好！



科學研究

- 在安養中心的孱弱老人（最高年齡：98歲），連續八週，每週三天，每次三組八次的之後：



運動科學養生

1. 走路速度增加： %
2. 肌肉強度增加： %
3. 有人：將柺杖丟了！



運動規劃

1. 時間

2.

3.



鍛鍊型運動

特殊優點：

1. 改善：心肺功能、平衡
2. 增加：肌肉（阻抗、重訓）
3. 減少：跌倒、骨折



趨吉三動

1. 動

2. 動

3. 動



運動科學養生

- 每週步行： 小時
- 每週跑步： 小時
- 記憶力、一般智力測驗，
認知障礙：少 20%



科學研究

- 2017年發表：英國運動醫學期刊
《*The British Journal of Sports Medicine*》
- 統合分析：39份相關研究



運動科學養生

• 對 50 歲以上的腦健康最好：

1. 每天：至少 分鐘

2. 運動

3. 有氧運動 + 阻抗訓練



運動防失智

- 2020年，雪梨大學腦科學研究
- 重點： 運動，減緩腦萎縮
- 期刊：《臨床神經影像學》
《 NeuroImage: Clinical 》



運動防失智

- 對象：輕度認知障礙(MCI)者
- 方法：每週九十分鐘 訓練
- 效果：
 1. 鍛鍊六個月：認知功能提升
 2. 結束一年後：海馬迴萎縮少



科學研究

2009年《神經學》：共5698位長者參與休閒活動分為：

1. 被動式休閒
2. 體能活動
3. 社交活動
4. 啟發性活動



科學養生

每週至少參與兩次

者：

失智症風險少一半！



休閒活動規劃

團體動態

個人動態

團體靜態

個人靜態



學習，是最便宜的治療

治療，是最昂貴的學習

...哲誠



文教、休閒資源

教育部／局：

樂齡大學

樂齡學堂／學習中心、社區大學

社會局：關懷據點、共餐活動

體育局：運動中心



提升自我價值

- 終身學習：興趣，專長，服務
- 利他服務：樂善好施，晚美人生



佳句分享

• 愛就是在別人的需要上，
看見自己的責任！

… 德瑞莎 修女



老，不是問題，是課題；
是門精彩的人生必修課！

... 哲誠



哲誠祝福大家：

事事順心；
心想事成！

