



頭腦靈活 高齡樂活

臨床心理中心臨床心理師 連星恬

根據內政部主計處（2016）統計，民國 105 年臺灣平均餘命男性為 76.81 歲、女性為 83.42 歲，臺灣於民國 82 年 65 歲以上老年人口已超過 7%，屬於高齡化社會，而國家發展委員會（2014）推計，臺灣於民國 107 年老年人口將超過 14%，成為高齡社會，而民國 114 年則可能超過 20%，成為超高齡社會；如何促進高齡者身心健康，成為愈來愈重要的議題。

在美國明尼蘇達大學知名的修女研究（Nun Study）中，Snowden 與其同僚自 1991 年開始，針對 678 位 75 至 102 歲天主教修女進行長期追蹤研究，累積了相當多寶貴的資料（見 Snowden, 2003），例如在此當中發現，修女每天所書寫的日記內容中概念密度較高者，其老年後認知功能較概念密度低者佳，罹患阿茲海默病（Alzheimer's disease, AD）之機率亦較低。當中一位享壽 104



歲高齡的 Matthia 修女，其性情開朗，喜愛為窮苦的人編織手套，也教導他人如何編織，直至過世前，均過著相當活躍且快樂的生活，Matthia 修女可說是健康老化的指標性人物；然而，在 Matthia 修女過世後，腦部解剖發現其腦部病變之嚴重程度已達中度 AD 病理之程度，腦部病變是否為決定罹患失智症之唯一因素，遂成為重要討論的議題；近年研究者提出認知保留（cognitive reserve）之概念以解釋上述腦部病變與認知功能的獨立性，認知保留可能與個體之生理與行為層面有關，以下簡述與認知保留有關行為層面之議題，至於生理層面之認知保留部分，建議讀者可參考 Reuter-Lorenz 與 Park（2014）、Barulli 與 Stern（2013）等文。

具認知豐富性活動

過去研究發現，增加較具有認知豐富性之活動可能減低罹患 AD 之風險，且在 AD 病人常見缺損的腦部內嗅皮質區（entorhinal cortex），其萎縮程度與認知活動及需計畫性的家務活動有關聯；此外，認知訓練與輕度認知障礙（Mild cognitive impairment）患者之認知功能表現有正向之關聯，而增進環境中認知刺激豐富性，對於此類型病人之認知表現亦有所助益。平時建議長者可從事如園藝、釣魚、下棋、旅遊、書法、

繪畫、插花、舞蹈、音樂及飼養動物等活動，但其實並不需侷限於特定某類型之活動，畢竟有興趣並獲得成就感的活動，才容易持之以恆並感到滿足快樂。

社會連結

較多正向的社會網絡連結，如與社區、配偶之連結，且具較高滿意度及互惠性的關係，可能與減緩認知功能退化及降低 AD 發生風險有關，而過去研究中亦發現，社會孤立及孤獨感受也可能與認知功能退化有關連；舉凡擔任醫院或服務機構志工、參與社區活動、維持與家人朋友間良好互動關係，都有助於促進較佳之社會連結。

運動

過去研究發現，固定的運動與降低 AD 之風險有關連，較多的運動量與較佳的認知功能及腦部結構有正向關連，且具強度之運動有相當程度的效果。如體操、散步、登山健行、球類運動等，都是相當適合的活動，但建議仍應依自身體力狀況量力而為。

目前神經病理與認知功能減退之關聯尚未有明確定論，尚待後續研究持續探討及累積，但依據過去研究發現，或許未來有可能透過高齡者活動與生活方式之安排，協助維持高齡者認知功能表現，促進高齡生活品質。