



# 享受樂齡生活好輕鬆～ 活力老年這樣做！

◆ 口述／資料提供：老年醫學部主治醫師 詹鼎正

◆ 採訪／撰稿：公共事務室管理師 吳怡平

「人老心不老，生活必美好」，您是否害怕「變老」？面對「老化」這件事，您會做哪些準備呢？在老年醫學的重要概念裡，我們的任何一切都不是以年齡來做限制，因為基因、環境、生活方式、飲食、疾病等種種因素，使每個人老化的速度與程度有著很大的差異，同樣年齡，有的人生龍活虎、精力充沛，有的人老態龍鍾、年老體衰，差異之大，所以才有人人稱羨的不老男神、凍齡女神、美魔女等稱號的出現。既然年齡的增長無從避免，無論您現在是否步入老年，就讓我們一起來預約一個優雅的老年生活吧。

無論男女，現代人越活越長壽，根據內政部統計 110 年臺灣人平均壽命再

創新高，達到 81.3 歲，以法定的退休年齡 65 歲來看，多數人在退休後還有很多寶貴的時間可以運用，透過安排與規劃，退休後的生活一樣是可以過得多采多姿，可以有生產力的。人老了要有很多豐富的休閒娛樂，替生活找到新的意義與重心，如果沒有適當的安排，只是漫無目的的讓日子日復一日，缺乏刺激，時間一久，恐怕會閒得發慌，不僅容易衍生老年憂鬱症，生理與心理的退化速度往往比生活充實的人要來得快。

在休閒娛樂活動中，建議每個人從青年、中年就開始培養自己的喜好與興趣，在健康允許的狀況下，持續這項休閒活動，到年長時，有更多的時間可以培養多一些嗜好，無論是動態的運動、

爬山、旅遊，還是靜態的閱讀、烹飪、攝影、繪畫、養寵物、宗教活動…等，廣泛的接觸學習，可以為生活帶來期待與挑戰、樂趣與成就感。在西方醫學研究發現，對老人家最好的活動就是「運動」，要活就要動，老年人盡可能的養成固定的運動習慣，運動可以讓我們的身體機能更好，控制或是預防三高，減緩肌肉量的流失，增進身體的柔軟度、平衡感、反應靈活度，減低跌倒受傷的風險，如能找到運動的同好，更有助於運動的持續，及良好的人際關係，運動激發快樂荷爾蒙，使身心更健康。

常聽老人家說：「我都那麼老了，學這些要做什麼？」或許老人家學習力沒有年輕時來得有效率，且容易被既定的「實用」、「有用」價值觀給框架限制，但是我們的大腦，需要不斷的接受新事物的刺激，透過學習、練習，激發出更多的正能量，學習過程中得到的成就感往往超越了原本以為的價值，對於身心都有很大的正面幫助，只要我們願意勇敢的跨出腳步，便能擁抱終身學習。

年齡不是限制，銀髮族也有權利追求夢想，沒有什麼是老年人適合或不適合從事的活動，而是以每個人的健康狀態來做衡量，假設您是一位很健康的老年人，平時又有持續鍛鍊，年輕時可以做的活動，到老年時期照樣可以做。曾經有位喜歡打高爾夫球的病友奶奶，因為膝蓋疼痛，而無法繼續打高爾夫，

但是她不願放棄她的興趣，在醫師的幫助下換上了人工膝關節，經過休養與調適，又可以繼續打高爾夫球了，借助現代的醫療也能夠讓原本喜好的興趣持續。但倘若您的興趣是健康不允許進行的，就必須做適當的調整與修正，例如喜歡爬山的人，如果腳力無法負荷就要改成較為和緩的平地健行或是改騎腳踏車等讓腳的負擔較小的活動，隨著健康的狀態來做調整，在身體狀況允許的情況下，讓有興趣的休閒活動持續進行。如果是以前沒有甚麼休閒娛樂活動興趣的人也不用擔心，在退休之後可以慢慢地去找尋一些人生的目標及方向。隨著 3C 時代的來臨，長輩們對於學習電腦、手機方面的資訊也越來越豐富，鼓勵長輩們也都能與時俱進，對身體不會造成負擔的活動都鼓勵長輩們多去接觸與學習。

樂齡生活中最重要的是心態，心態保持正向的人生觀，活得快樂最重要。在休閒活動裡一定要把「運動」當作很重要的一部分，無論是當作休閒娛樂還是生活的一部分都不要忘記運動、懶得運動；此外，從年輕的時候就要為自己的老年生活儲存足夠的經濟能力，穩定的經濟，能讓年老時減少擔憂，而作為子女的我們，陪長輩聊聊天、說說話，付出關心與陪伴，簡單的幸福，是讓老人家快樂最好的禮物。