



# 銀髮族生理心理特徵 與健康照顧

多多關懷家中長輩



主講人: 陳○○

# 課程大綱

一、銀髮族的生理特徵

二、銀髮族之健康照顧

三、銀髮族的心理特徵

四、銀髮族的關懷照顧

五、銀髮族照顧議題-影片欣賞



## 一、銀髮族的生理特徵



◆ 感官與器官的變化

# 一、銀髮族的生理特徵

## 感官篇 (複習)

1. 視力退化 (例如: 忽略路面不平而跌倒)
2. 聽力衰退 (例如: 外出時聽不見周遭來車)
3. 嗅覺退化 (例如: 瓦斯外漏)

# 一、銀髮族的生理特徵

## 視力退化的常見病徵

### 1.老花眼

一般人在四十歲以後水晶體因硬化導致彈性衰退、調節力減弱，使近距離視力模糊。

### 2.白內障

白內障形成後患者會產生視力及顏色對比敏感度下降。

### 3.老年性黃斑部退化

視力會急速減退，影像的中心會變暗或扭曲。



# 一、銀髮族的生理特徵

## 聽力退化的常見病徵

因耳朵神經及耳膜退化導致**重聽**，

重聽的等級：

**輕度重聽**：聆聽輕聲細語有困難，尤其在嘈雜的環境下。

**中度重聽**：一般說話的音量交談有困難

**重度重聽**：與別人對談時，大部分須仰賴讀唇或手語。



# 一、銀髮族的生理特徵

## 嗅覺退化的常見病徵

造成嗅覺喪失的原因主要有三方面：

1. 鼻子阻塞
2. 嗅覺神經受損
3. 腦部受損



# 一、銀髮族的生理特徵

## 器官篇

1. 骨骼肌肉退化 (例如: 容易因重心不穩而跌倒。)
2. 腦力智力退化，也就是俗稱失智
3. 消化道系統退化
4. 內分泌系統退化

# 一、銀髮族的生理特徵

## 骨骼肌肉退化的原因及常見病徵

- 神經肌肉系統方面，包括本體感覺、肌肉大小、平衡，會因老化而變差變小。
- 關節軟骨部份，老化造成軟骨厚度、細胞功能、抗張力能力等的改變而造成磨損或不平整。

### 病徵:

1. 走路遲緩
2. 力氣變小
3. 行動變得吃力
4. 頻繁跌倒碰撞
5. 體重短期內減輕
6. 關節疼痛



# 一、銀髮族的生理特徵

65歲以上，每12位就有1位換上失智症！

## 智力退化的常見病徵

- |          |         |
|----------|---------|
| 1.記憶力下降  | 5.妄想    |
| 2.活動力降低  | 6.產生視幻覺 |
| 3.情緒轉變   | 7.重複動作  |
| 4.表達能力降低 | 8.睡眠障礙  |

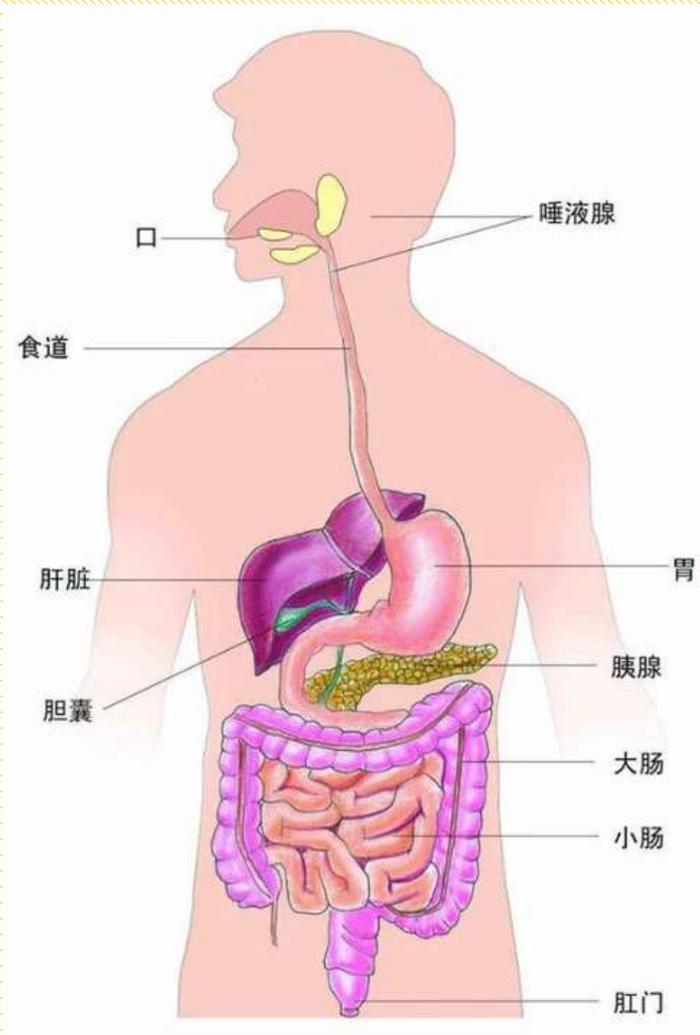


# 一、銀髮族的生理特徵

## 消化系統的改變

老化的消化系統變化可以分為三部份來探討：

- 一. 口腔食道功能的變化
- 二. 腸胃道吸收和分泌功能的改變。
- 三. 肝膽生理功能的變化。



# 一、銀髮族的生理特徵

## 1、口腔

- **唾液腺分泌減少**，易造成口腔乾燥，清潔和保護功能降低。
- **牙槽骨萎縮**，牙齒易脫落。
- **口腔黏膜上皮細胞萎縮**，表面過度角化而增厚，失去了對有害物質清除的能力，易引起慢性炎症。



## 2、食道

- 老年人的**食管平滑肌纖維萎縮**，舒張幅度變小，蠕動減慢，容易發生胃內容物反流至食管。

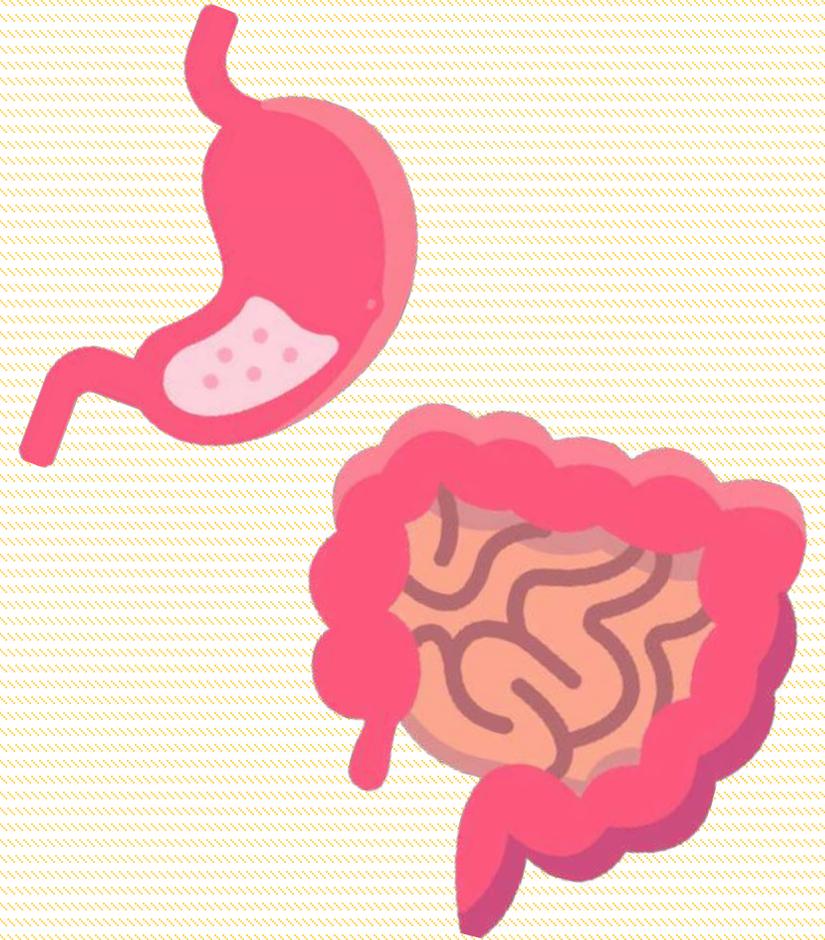
# 一、銀髮族的生理特徵

## 3、腸道

- 老年人的腸因老化而萎縮
- 小腸的血流量減少，腸黏膜吸收能力降低
- 大腸的蠕動減慢，延長糞便滯留的時間，導致老年人排泄功能障礙，容易形成便秘。

## 4、胃

胃黏膜變薄，腺體萎縮，胃壁細胞數目減少，分泌胃酸和胃蛋白酶的功能變弱，導致消化功能減弱，容易消化不良。



# 一、銀髮族的生理特徵

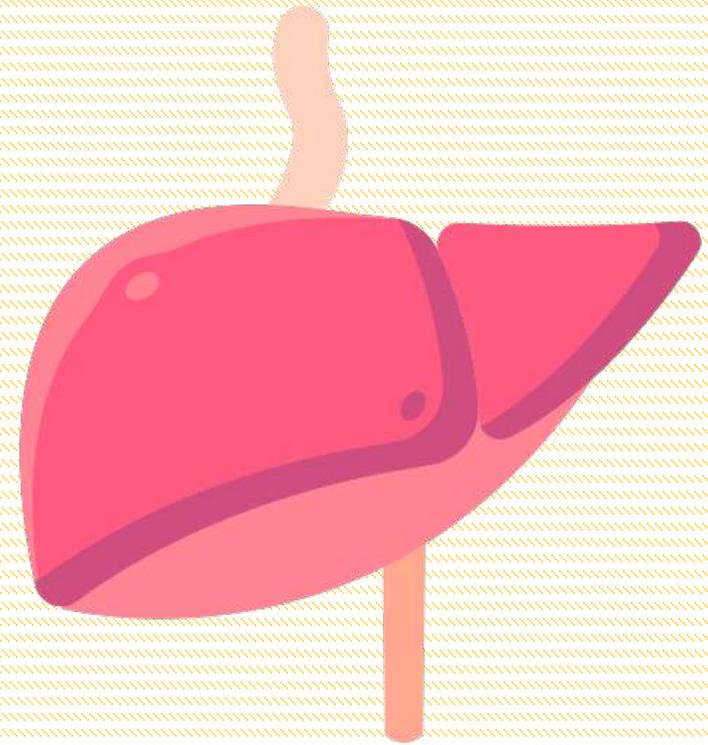
## 5、肝臟

老年人的肝明顯縮小，其**合成蛋白質的能力降低**，

肝內各種酶的活性也會減弱。

內外毒素解毒功能的降低，

容易引起藥物不良反應，出現肝損害。



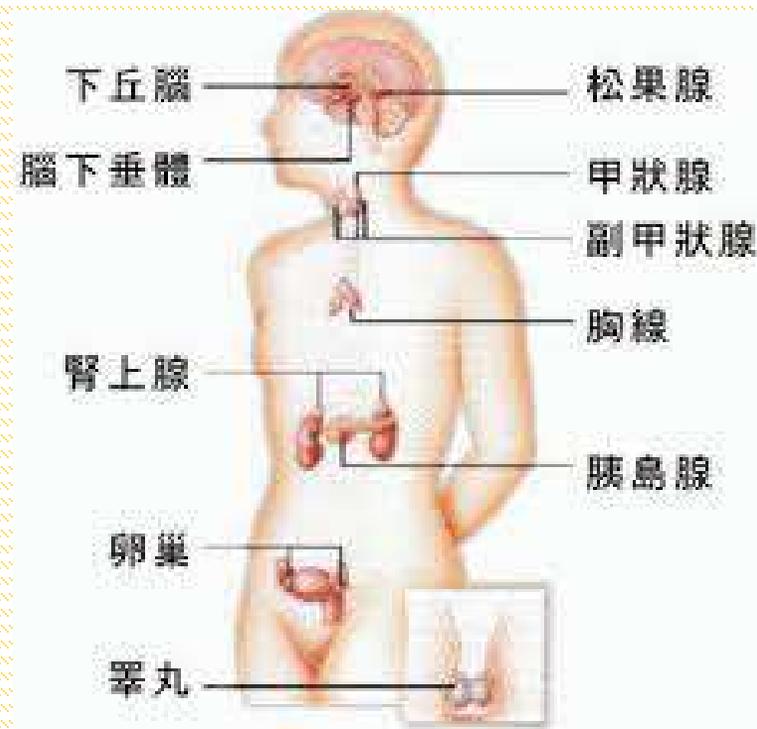
# 一、銀髮族的生理特徵

## 內分泌系統的改變

隨著年紀逐漸增長，在老化過程中，確實荷爾蒙是逐漸減少，臨床上會因老化而產生內分泌系統障礙。

常見的狀況:

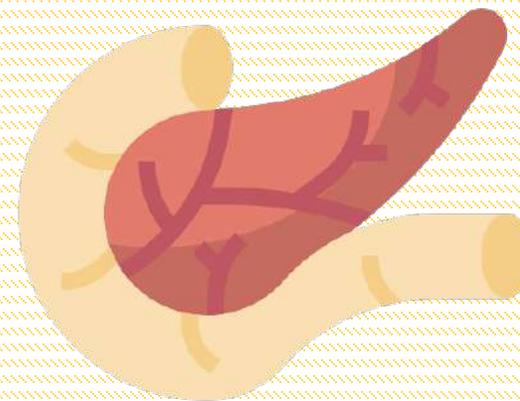
1. 胰島細胞
2. 甲狀腺荷爾蒙變化
3. 腎上腺活力降低
4. 性腺荷爾蒙退化



# 一、銀髮族的生理特徵

## 1、胰島細胞

- 胰島細胞分泌胰島素能力降低，導致約百分之四十，八十歲以上之老人有半數出現血糖耐受不足或糖尿病現象，還些人會呈現因血糖過高而導致血管病變。



## 2、甲狀腺荷爾蒙變化

- 老化過程中，甲狀腺促進素會呈現輕微不足的狀態，此時會產生怕冷、反應遲滯等類似老人癡呆之現象，環境的適應力也會下降。

# 一、銀髮族的生理特徵



## 3、腎上腺活力降低

- 會使得老人家較易早睡早起或引起睡眠的障礙，同時老人也較難因應心跳、血壓、血中酸鹼度、耗氧需求的改變。

## 4、性腺荷爾蒙變化

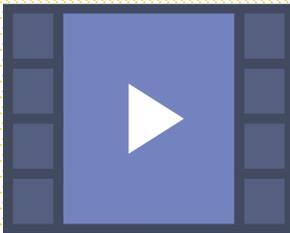
- **女性:** 開始容易骨質流失，心血管問題也容易產生，甚至造成情緒不穩。
- **男性:** 男性六十歲以上其體內男性荷蒙為年輕人之一半，此時可導致陽萎及動脈硬化等。

# 一、銀髮族的生理特徵

人一旦年紀到了，身體會出現哪些變化？

蒼藍鴿一日老人體驗，

希望社會及環境能夠對老人多一分友善與關懷。



【身體衰老的感覺是什麼？蒼藍鴿之一日老人體驗！】

[https://www.youtube.com/watch?v=3\\_PCObSLz\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=3_PCObSLz_A)

## 二、銀髮族之健康照顧



飲食篇



運動篇

## 二、銀髮族之健康照顧



### 飲食篇

#### 營養素

#### 參考食材

#### 預防症狀

鈣質、蛋白質



牛奶起司、肉類、蛋



老人鈣質蛋白質易流失，可預防常見的肌少症、骨質疏鬆。

維生素、膳食纖維



蔬菜、五穀類、水果



高膳食纖維可幫助腸胃蠕動，解便秘，同時補充人體所需的維生素，維持生理機能正常運作。



- ◆ 在烹調的過程要注意食材，避免選擇難以咀嚼的，盡量切細切小讓長輩好進食。
- ◆ 因長輩多有糖尿病症狀，選擇蔬果盡量選擇低碳低糖的。例如：花椰菜、白蘿蔔、小黃瓜等。
- ◆ 烹調盡量以水煮、清蒸等方式較清淡健康。

## 二、銀髮族之健康照顧



## 運動篇

### 有氧運動

有氧運動會使心跳加快，**促進血液循環**。  
建議一開始可先從緩和慢慢增加強度，給身體階段性的適應。

競走、慢跑、游泳

### 肌力訓練

藉由肌力訓練可幫助強化骨頭和肌肉，除了能降低骨質流失量，也可**減少因跌倒而造成骨折等機率**。

手持物品做重複動作  
或使用彈力帶訓練

### 平衡練習

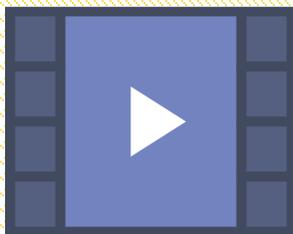
柔軟度訓練，幫助肌肉柔軟和防止僵硬。以**防止跌倒或其他意外傷害**。

伸展運動  
拉筋，可作為暖身

## 二、銀髮族之健康照顧



## 運動篇



[銀髮族簡易居家運動及訓練\(2:26開始播放\)](https://www.youtube.com/watch?v=9P8CDMj6qgw)

<https://www.youtube.com/watch?v=9P8CDMj6qgw>

### 三、銀髮族的心理特徵



◆ 行為 與 心理 的剖析

### 三、銀髮族的心理特徵

#### 數據統計

- 分析歷年全國與北市自殺死亡率也發現，**65歲以上自殺死亡率遠超過其他年齡層自殺死亡率。**
- 台灣老人憂鬱比率估計約12~13%，**「65歲以上」自殺通報人次僅占10.3%**，反映出老人自殺行為**具有高自殺意圖及高致命性!**



**千萬不要忽視家中長輩的負面情緒，多多關懷他們!**

### 三、銀髮族的心理特徵



#### 一般銀髮族常見情緒



- 悲傷，哀悼:喪偶、親友死亡
- 憂鬱：面對衰老無奈
- 自責與罪惡感
- 憂慮不安：害怕被人遺棄
- 孤獨
- 無助感
- 友誼的需求
- 憤怒
- 自尊心強
- 恐懼死亡

## 三、銀髮族的心理特徵



### 常見的行為模式

1. **不滿和抱怨**：自我評價過低，生存意識消極
2. **怯於冒險**：遇事退縮，忍耐力、堅持力下降
3. **自尊心較高**：做事，不要他人代勞
4. **過高要求別人**：希望得到敬重、關心、照顧，卻忽視晚輩及社會的實際條件、能力和可能性

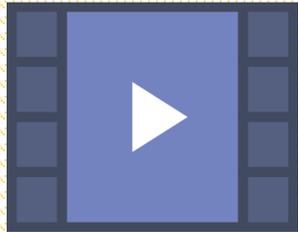
### 三、銀髮族的心理特徵



#### 常見的行為模式

5. **愛聽恭維話**：自我滿足需求升高。
6. **聽不清；看不明**：感官退化所造成。
7. **反應、動作遲緩**：跟生理上的退化有關。
8. **重覆言語與動作**：失智者經常行為。
9. **自我防衛，不服老**：保護自我的意識升高。

### 三、銀髮族的心理特徵



【老蘇常談ep14】為啥老人都那麼固執 其實不是個性問題  
<https://www.youtube.com/watch?v=X79PMJPCn9k>

## 四、銀髮族的關懷照護



◆ 溝通與關懷改善方式

## 四、銀髮族的關懷照護



### 與長輩溝通技巧

- ✓ 保持環境寧靜，減低噪音打擾
- ✓ 說話時語調要平穩及緩慢，與長輩面對面保持眼神交流
- ✓ 說話要精簡，避免用代名詞及抽象的概念
- ✓ 每次只提出一個問題，答案不宜多於兩個，避免讓長輩有多項選擇

## 四、銀髮族的關懷照護



### 與長輩溝通技巧

- ✓ 不要挑戰長者記憶
- ✓ 提問時少用「**為什麼**」
- ✓ **勿與他爭辯**
- ✓ **給予時間回應**

#### 溝通三不原則:

- 不驚嚇
- 不催促
- 不傷害自尊

## 四、銀髮族的關懷照護



### 關懷長輩

**我們自身可以做到的!**

- ◆ 多多關心長輩的心情與健康狀況
- ◆ 陪伴他們聊天，分享心事與生活
- ◆ 多理解與耐心溝通

## 四、銀髮族的關懷照護



### 鼓勵長輩多參與社交活動

#### 社交活動種類:

- **志工服務型:** 公家單位、醫院等都有開放志工服務管道。
- **學習型活動:** 社區大學或終身學習課程，讓銀髮族能透過更多興趣豐富生活
- **一般社交活動:** 與社區鄰居，於固定時間或不定期，一起活動或談天，  
例如:早上的太極拳舞蹈團、不定期和鄰居下棋喝茶等

## 四、銀髮族的關懷照護



### 社交活動的好處

- ◆ 可多與人交談，減少銀髮族獨自在家憂鬱
- ◆ 讓身體能夠多活動，促進血液循環
- ◆ 增進興趣，能夠讓長輩生活更豐富精采

## 四、銀髮族的關懷照護

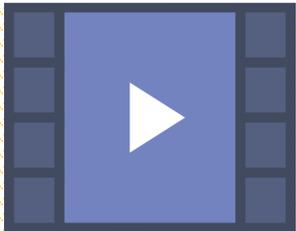


【吳玉欣臨床心理師 - 淺談與老人的互動與相處之道】

<https://www.youtube.com/watch?v=OW1a8W1MSSk>

## 五、銀髮族照護議題-影片欣賞

劇本是在描述一個**家中長輩安養的問題**，詮釋了長輩們年老時的心境轉變，以及**老中青三代之間溝通與衝突**，發人省思。



【**老大人**】電影欣賞

<https://www.youtube.com/watch?v=lsWHdmUsNzY&feature=youtu.be>

# 參考文獻資料

【高齡者之生理變化與特徵】台灣醫學 2007 年 11 卷 3 期 -作者:楊卿堯、林明燦 日期: 2007年

文章連結: <https://bit.ly/3b1fyMm>

【老年人消化系統的老化改變】每日頭條 編輯: 北京老年醫院 日期: 2016.10

文章連結: <https://kknews.cc/zh-tw/health/bxemyro.html>

【老年人代謝與內分泌系統的老化改變】每日頭條 編輯: 北京老年醫院 日期: 2016.10

文章連結: <https://kknews.cc/zh-tw/health/96b9gb8.html>

【老人飲食有四大原則，這樣吃才健康！】作者: 代謝型態資深營養師 袁毓瑩 日期: 2017.06

文章連結: <https://www.ilon-termcare.com/Article/Detail/1078>

【老人自殺死亡率高！6高風險因子「喪偶、獨居」】

原文網址: <https://health.ettoday.net/news/1531754#ixzz6LNVDWulp>