

活動紀實

第 16 屆 熱蘭遮 行為神經科學研討會

「三動兩高 預防失智」

周雅荃¹

第 16 屆熱蘭遮行為神經科學研討會主題為如何用健康的生活型態來預防失智，將白明奇醫師於 2005 年提出的「三動兩高 預防失智」口號設計出兼具理論與實務的五大課程：頭腦要動、休閒活動、有氧運動、高等教育、高抗氧化列為當日研討會議程，於 103 年 12 月 6 日舉辦於成大校友會館三樓會議廳，由成大醫院神經部行為神經科、成大醫院失智症中心、社團法人台南市熱蘭遮失智症協會主辦，成大老年學研究所、成大醫院護理部、台南失智症研究聯盟、財團法人成杏文教基金會、台灣諾華股份有限公司協辦。整場研討會的精隨在於每一主題都包含兩位演講者，先運用實證理論證實健康生活型態養成的有效性與重要性，再由具豐富實務經驗的專家教導聽眾如何真正落實於生活中。接下來，會先為貫徹整場研討會的重點「三動兩高 預防失智」做概略介紹，再依序為五大主題做闡述。

三動兩高

所謂的**三動兩高**，分別為**頭腦要動**、**休閒活動**、**有氧運動**、**高等教育**、**高抗氧化**，由以下表格做三動兩高的略述：

頭腦要動	從事心智活動。
休閒活動	當「步」長，拒當「廳」長；避免躲在客廳發呆、看電視，鼓勵走到戶外，從事多樣的社交活動，與人互動。

¹ 國立成功大學老年學研究所碩一生

有氧運動	養成運動的習慣，促進新陳代謝。
高等教育	活到老、學到老，不斷吸收新知。
高抗氧化	儘量飲食清淡，並多吃高抗氧化食物。

頭腦要動－洪煒斌醫師、范聖育助理教授

洪醫師首要與參與者初步介紹失智症與失智症類型，提到目前醫學進展對於失智症並無法治癒，研究上也發現使用藥物的治療成效不彰，也因為如此，預防勝於治療的理念更為重要，目前許多研究已經證實在老年人身上進行認知功能訓練可提升認知功能，除此之外，也有研究指出年輕時期的生活型態也會影響認知功能的儲存量，若在年輕時期即有良好的生活型態管理，像是持續學習、多參與社交、維持職業複雜性，也可促進腦部認知功能的儲存量，降低罹患失智症的風險。經過洪醫師的介紹後，我們了解到必須要養成好習慣，終生學習等動腦，才能夠遠離失智，我們平常會保養身體，各身體部位器官，那到底要如何保養我們的頭腦呢？范聖育老師與我們分享動腦的原則，一、嘗試新的事物，因面對日常活動，我們可能會因為熟悉就能反射性的處理事情，但若是面對新事物，則能夠增加思考的機會，二、找到有興趣的事物，唯有興趣才有動力持續學習，三、日常生活中使用的事物，學習應與生活結合，像是長者為與國外孫子聯繫而學習使用手機或平板電腦，四、與他人分享，當自身學習後若有能力能夠再教導別人，能夠讓大腦運作更活躍，且也可跟別人互動，增進社會互動，但老師也提到動腦方式並不設限，找到適合自己的方式，做一些自己有興趣、退休後有時間去做或可以找另一半或對方一起做的活動有什麼，但不管做什麼類型的腦力活動，最重要的是在動腦時背後的動機，主動的去學習肯定會比被動強迫的效果來的要好。

休閒活動－劉立凡副教授、王美霞老師

對於休閒活動的學理基礎，劉立凡副教授與我們講解在生理層面上為什麼休閒活動能夠預防失智或失智症的惡化，根據認知儲備(Cognitive reserve)的原理來解釋每個人大腦老化結構的差異，並且指出若個人在生活休閒活動上的增加，更能擁有大腦認知儲備產生變異的抵抗力甚至提升恢復力；而在社會與心理層面上，

早期社會現象認為老後就該撤退社會，如同猷山節考的電影情節一般，但如今我們漸漸鼓勵老年人要活躍老化，鼓勵多參與活動，增加休閒活動，持續具生產力，可提升生活滿意度，進而促進心理健康。劉副教授當天也與我們分享一個創新的國外網站—Elderhostel，其主軸為休閒與旅遊，且也有針對長輩失能或失智的旅遊規劃網站，讓我們對於老年人的退休生活規劃又有更開闊的視野，另外，因劉老師在長期照護的政策上也是專家，也與我們分享目前國內長照服務網對於失智症的照護內容與社會福利服務，非常受用。除了學理與政策上的分享，在休閒活動的主題上，王美霞老師也與我們分享充斥文字與藝術的生活哲學，用三大主軸與我們分享休閒生活，因為老師本身是文字工作者，在主題上老師首要分享的就是閱讀，因為閱讀能讓我們對於生命保有好奇，擁有寬闊視野；第二為旅行，王老師與我們分享她至四處旅行的照片與故事，告訴我們閱讀讓我們理解更多事情，旅行就是讓我們所理解事情身體力行的策略，在旅行的經驗分享中，也帶到第三部分志工，因為曾經至印度與尼泊爾擔任國際志工，透過志工讓自己的生命更有財富感，志工經驗能讓自己反思感謝生命中的每段記憶。

有氧運動—郭余民教授、林子韡博士、蔡佳良教授

郭教授與我們分享有無運動對於罹患失智症的風險的相關研究，結果都發現規律運動除了可以讓身體更健康之外，還可以調節腦源性神經滋養因子、增加海馬回腦區血流量及全腦小血管的數量、降低過度發炎反應，總而言之，持續的運動訓練被證實對於預防失智症與延緩失智症病情有幫助，其中最有趣的是郭教授提到科學家為研究阿茲海默症的致病機轉與尋求治療策略，利用基因轉殖技術，讓小老鼠與罹患阿茲海默症的病患有相似的病理，為瞭解運動的影響，讓小老鼠在時間內持續不斷的在跑步機上進行跑步訓練，研究結果雖證實接受跑步訓練後，學習記憶能力會明顯增進，但當研究對象為人類時，完全不可能運用此介入方式，不可能要求受試者跑步機上不停歇地跑步，那我們就不禁想問最適合我們的有氧運動如何進行，運動的類別、強度、時間？蔡佳良教授告訴我們若要產生效果的要點目前研究認為需要每天至少 30 分鐘，每週 5 天，且長達 12-16 週以上的中等強度以上有氧運動才會有效果，像是跑步、戶外健走與室內的登階、水中有氧都是不錯的選擇，但蔡教授特別提醒我們失智症老年人心肺適能較差，必須特別注

意體力負荷。

高度學習－林典佑醫師、吳月琴老師

林典佑醫師在高度學習的主題上與我們分享 1986 年在美國明尼蘇達州針對 74~106 歲共 678 名修女們進行的阿茲海默症與其他大腦疾病的修女研究（Nun Study）精華，發現因為修女們的生活習慣每天會花大量時間閱讀報章雜誌與書籍，且有主動與積極的與他人互動，讓他們縱使有出現阿茲海默症的病理變化，但令人驚訝的是竟然沒有失智症的臨床表現，且不是特例，不只一位修女有這樣的情況，是很多位修女都有同樣的表現，而在林醫師的臨床工作中，多會鼓勵病患多吸收知識、多與他人互動，但很多長者覺得多看電視就已經算有再吸收新知了，但透過修女研究我們可以知道，所謂的高度學習只單純看電視可能是不足夠的，而是需要雙向溝通的接受訊息，且是需要持續終生學習來增加腦力累積才能夠真正預防失智症。在生活實務上則是由吳月琴老師為我們分享，老師做了一個最好的榜樣，甚至可以說是三動兩高 預防失智的落實者也不為過，在演討會上與我們分享她的成長背景與投入於諮商輔導工作過程，並且在 46 歲勇於追求夢想不畏挑戰至家庭教育研究所繼續進修學習的經歷，但老師的生活當然不只就此打住，在課業與生活中也非常活躍於登山與舞蹈等實踐休閒活動與有氧運動，對於身體健康的注重再飲食上食用高抗氧化的食物更是生活必修等等，真的是在實務上很值得我們學習的對象。

高抗氧化－蘇益仁醫師、黃晉瑩營養師

蘇益仁醫師提到阿茲海默症為神經細胞傷害而成的疾病，目前雖有針對致病機制開發的藥物，但其對於失智症的效果並不是很理想，也因此對於罹患輕度認知功能障礙與尚未發病的人來說，非藥物的預防像是動腦與飲食更為重要，而在預防失智症的飲食中，除了我們大家較為熟知的地中海式飲食，最讓人感到訝異的是蘇醫師與大家分享 2008 年 Kalaria 團隊發現咖哩竟然對阿茲海默症預防有幫助，且後續也有其他關於食療與阿茲海默症研究證實多攝取有助降低發炎及抗氧化的食物可以改善阿茲海默症症狀。但是到底什麼食物含有高抗氧化物質？黃晉瑩營養師特別強調「天然、尚好」，其實高抗氧化物質存在於很多植物水果之中，

無法一一列舉，只能說他們各以不同的食材顏色存在於大地中，就像類黃酮素，大部分食材為綠、橘黃、紅等色，像是花椰菜、柑橘類、蘋果等，就含高抗氧化的物質，但也確實是涵蓋多樣化顏色的食材，所以黃營養師告訴我們，要吃對吃健康，還是要以均衡飲食為主，包含五穀雜糧、蔬果、豆魚肉蛋類、低脂奶類、吃堅果選好油、減鹽油糖、喝茶與咖啡，最後是調整生活型態與體重管理。

在此研討上除針對五大主題演講外，值得一提的是在午餐過後由王美霞老師為熱蘭遮失智症協會十週年慈善音樂會做的精采簡介，此音樂會為慶祝熱蘭遮失智症協會創立十週年而舉辦，表演日為 103 年 12 月 13 日，王美霞老師在會上為表演者逆光飛翔的男主角黃裕翔、曙光種籽舞團、高婕娜、高翎娜、由李季老師指導的南藝大音樂學系弦樂團，以及在世界男聲合唱團排名第一的拉繹人歌手融合其文字、藝術與音樂之美為各個表演者做精彩的介紹，現場聽眾在短短二十分鐘聽的如癡如醉，現場也開放取票，在中場休息時間也見立竿見影之效，許多聽眾皆踴躍取票，在此不詳加敘述。

後記

在會議之初白明奇醫師的演講與他在會議手冊上提及的：「持續就是力量」，雖然這句話是來自於白醫師於日本仙台東北大學研修時山鳥先生勉勵之語，但他秉持信念並將其視為持續推動研討會的動力，相信這份堅持也能為同為失智症或其家屬耕耘的學者與實務工作者帶來鼓舞的力量，雖我初次參與研討會，對於失智症、行為神經科學不甚熟悉，但因不管在課堂學習或是生活所經歷，失智症議題都不是件容易的事，更顯得持續努力的可貴，也因此帶給我很大的感動且深受鼓勵，尤其台灣對於失智症的理解與預防概念並不充足，此推廣行動有非常必要性，唯有持續推廣，讓更多人理解，才能夠帶動不管在失智症醫療或照護等等各面向的進步，也才有機會能將失智症去汙名化，期盼未來在研討會上除了各領域專業學者與民眾參與外，也能夠有更多對此議題有興趣的年輕人共同參與研討會，認識非朝夕可建立的習慣「三動兩高、預防失智」及早預防，甚至擔任推廣種子，讓失智預防的生活型態理念在台灣各地甚至全世界紮根發芽。

第 16 屆 熱蘭遮 行為神經科學研討會「三動兩高 預防失智」

資料來源：第 16 屆熱蘭遮 行為神經科學研討會 大會手冊