



慈濟科技大學教學創新先導計畫

☐PBL 課程 ☐通識課程 ☒創新創業課程

☐程式設計課程 ☐教師社群

「高齡創新照護-銀髮族安心走實務操作」 成果報告



執行學校：慈濟學校財團法人慈濟科技大學

活動名稱：高齡創新照護-銀髮族安心走實務操作

申請日期：106/10/16

主辦人：秦毛漁

協辦人員：陳緯蓉

活動性質：實務操作

活動時間：106年10月19日(星期四) 13:30~15:30

活動地點：樂齡照護示範中心

一、活動計畫

主辦單位：慈濟科技大學護理系

參加對象：學生

日期：106/10/19

地點：樂齡照護示範中心

活動名稱：高齡創新照護-銀髮族安心走實務操作

活動目的：高齡者隨著年紀增長，多數老年人會出現體能下滑及身體器官衰退等現象，外加因為失用（disuse），而造成更嚴重的失能狀態。由醫院物理復健治療師教導學生實際操作設計符合不同能力長者之復健運動。

活動議程：

【高齡創新照護-銀髮族安心走實務操作課程】

日期：106 年 10 月 19 日（星期四）

時間	主題	主持人／主講人
13：20-13：30	報到	
13：30-15：20	銀髮族安心走實務操作課程	秦毛漁/陳緯蓉
15：20-15：30	活動結束	

二、活動紀要

主辦學校： 慈濟科技大學

舉辦時間： 10/19 1320-1520

舉辦地點： 樂齡照護示範中心

活動名稱： 高齡創新照護-銀髮族安心走實務操作

聯絡人： 秦毛漁

聯絡電話： 2787

活動紀要： 坐站行實務操作目的:在實物課程應證操作理論，在一開始帶領學生暖身，暖身運動的目的不僅僅是伸展身體的各個肌肉群、關節和韌帶而已，它也是逐漸的增加心臟、肺臟的負荷並調節全身心肺呼吸和血液循環系統和身體的溫度，以適應後來較激烈的主要運動外，更可以避免運動傷害的發生和肌肉酸痛痛的結果。主要運動主要增加高齡者上下肢肌力，以及平衡能力。肌力方面，使用彈力帶操作上肢與下肢的活動，彈力帶有阻力能夠有效訓練肌肉力量，也能夠依照不同能力挑選適當的阻力，對於機構活動度低的居民，最常利用坐姿方式進行下肢活動，為了增強下肢運動趣味性，活動過程中使用球做下肢踢凳的動作，鼓勵學生思考不同的器材選擇也能有類似的訓練效果，也提醒學生在活動設計盡量與住民過去的生活經驗做出連結，特別是音樂的選擇。在平衡能力，針對可以獨立站立的長者可以使用平衡墊訓練長者平衡能力。主要活動結束時，利用手指棒進行緩和運動，緩和運動的作用是幫助身體回復正常的狀態。老師在實物操作過程，也提醒我們對於半側身體活動困難住民，如何協助做出適宜的活動，最後強調伸展運動的重要性，並對於不同器材與選擇方式給予注意事項的提醒，希望學生能夠在規劃活動時能夠發揮創意且貼近需求。

三、活動照片

(暖身運動)



(彈力帶下肢肌力)



(上肢運動)



明

(上肢運動)



(下肢運動)



(學生運動後休息)

