

新冠肺炎居家健康管理手冊- 給健康長壽的銀髮熟年

前言

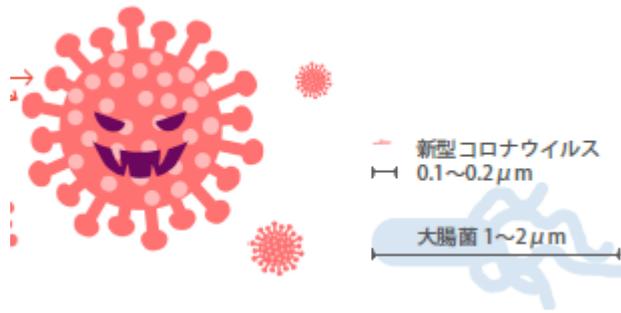
自從新冠肺炎造成全世界大流行後，人類的生活方式受到非常劇烈的衝擊與影響，特別是銀髮族群。65 歲以上的長輩們一旦罹患新冠肺炎，死亡率遠較其他族群高出許多，這也使得許多原本元氣滿滿的銀髮族群們變得足不出戶，成天憂心忡忡。每天打開通信軟體的群組，上面充斥著各式各樣的消息，哪一個才是真的呢？相信不少長輩們都有著很多疑惑與不安。

銀髮族群們該如何面對新冠病毒，居家與生活又有什麼應該注意的事項呢？東京大學老年學研究所，同時身兼東京大學附屬醫院老年醫學部主治醫師的飯島勝矢教授與團隊們，特別編纂了這一本手冊，獻給各位，期盼各位長輩們能夠從中得到正確的觀念，收穫滿滿。

基礎知識 (1)

什麼是新型冠狀病毒？

「新型冠狀病毒」，顧名思義，就是冠狀病毒的一種。2003 年在台灣造成 79 人死亡的 SARS，與 2012 年在中東，韓國流行的 MARS 也都是屬於冠狀病毒。冠狀病毒的表面因為有很多突起，類似皇冠的形狀，因此而得名。圖(1)



圖(1)

和大腸桿菌比起來，新冠病毒的體積明顯來得小很多，約 1/10 左右。

一般治療細菌感染所使用的抗生素，對於新冠病毒完全無效。

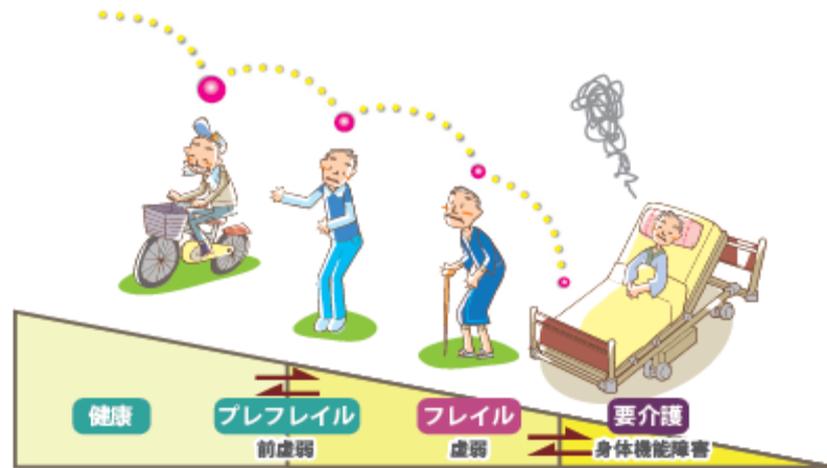
人類遭到感染後，臨床表現包含發燒、乾咳、倦怠，約三分之一會出現呼吸急促。其他症狀包括肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉等，另有部分個案出現嗅覺或味覺喪失（或異常）。

此外，部分個案可能出現嚴重的肺炎與呼吸衰竭，因而造成死亡。死亡個案多具有潛在病史，如糖尿病、慢性肝病、腎功能不全、心血管疾病，或是高齡(大於 60 歲)等。

遭受冠狀病毒感染後，目前仍未有特別有效的治療藥物，所有的治療方法目前都在臨床實驗中，因此慎防遭到新冠病毒感染，是所有人，特別是銀髮族群們的重要課題。

基礎知識 (2)

注意老年衰弱 (Frail)



誠如上面所言，預防新冠病毒感染非常重要，而待在家中不出門，確實是避免遭到感染的有效方法。但如果長輩們成天待在家中，身體沒獲得充分運動與舒展，反而在不知不覺中造成身心機能退步，形成了衰弱症候群，後續的惡性循環也隨之一而再，再而三的發生。如果沒有及時介入的話，日常生活能力將逐漸喪失，最後甚至需要他人照護。

長輩們在長時間的居家自我隔離生活中，有出現下列的情形嗎？

1. 覺得走不太動，不想走路
2. 覺得掃除還有一些日常生活的事項很麻煩
3. 三餐還有飲食不太正常
4. 容易健忘，記憶力減退
5. 和其他人的接觸，互動機會減少

基礎知識 (3)

健康長壽的三項要件：運動，營養，社會聯繫



根據研究，高齡長輩只要臥床 2 星期，將會流失 7 年以上的肌肉量，這是多可怕的一件事！ 下面列舉的 4 項，對於在防疫時期，維持銀髮族群的身心健康非常重要

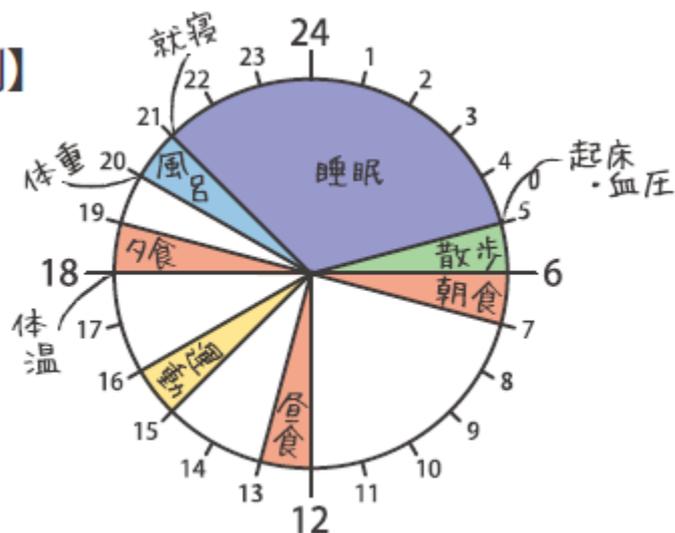
1. 攝取優良適當的蛋白質。飲食均衡對於提升免疫力非常重要
2. 預防口腔咀嚼與吞嚥機能衰弱退化
3. 配合自己目前的狀態，定期運動
4. 善用用電話和網路，和親朋好友保持定期聯絡

此外，銀髮族群們可以利用這段時間嘗試學習，挑戰新的事物，與培養新的嗜好。「好好地吃」，「就算量少，也繼續保持運動」，「和他人保持社會聯繫」是保持健康長壽的秘訣。

維持健康的基本要件 (1)

生理時鐘

【記入例】

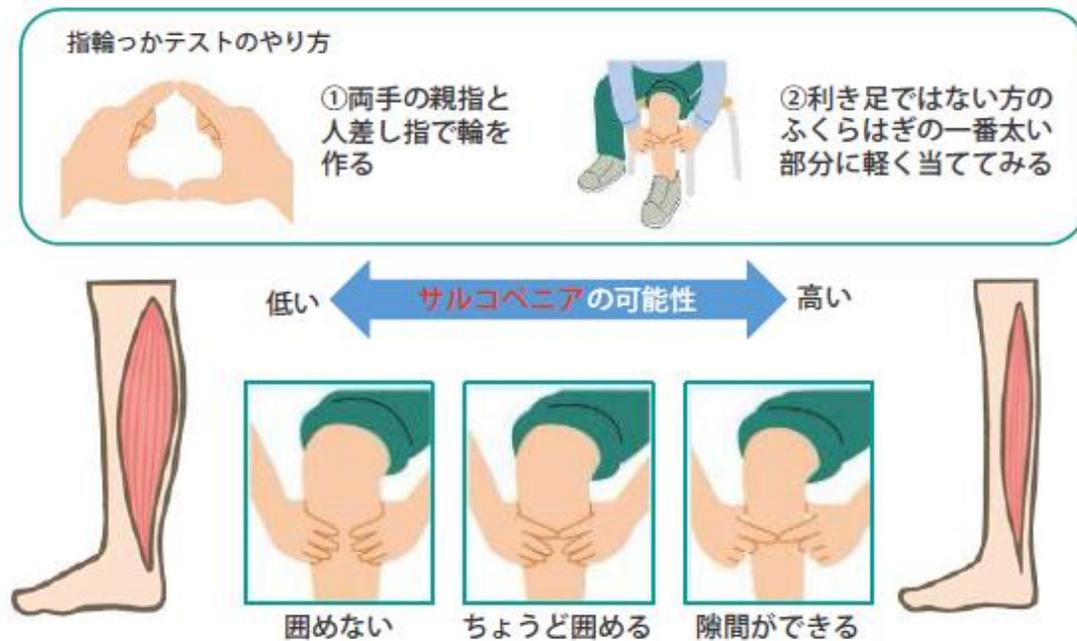


長時間的居家生活，容易導致日夜節律紊亂。日夜顛倒對於健康狀況有非常不良的影響。因此長輩們可以善用一些小技巧來，確保日夜節律的穩定

1. 早上起床測量血壓，順便翻一下日曆，確定一下今天是幾月幾日
星期幾
2. 白天固定從事運動，伸展
3. 晚上量體溫。洗澡，入浴前量體重

維持健康的基本要件 (2)

自我測定肌肉量



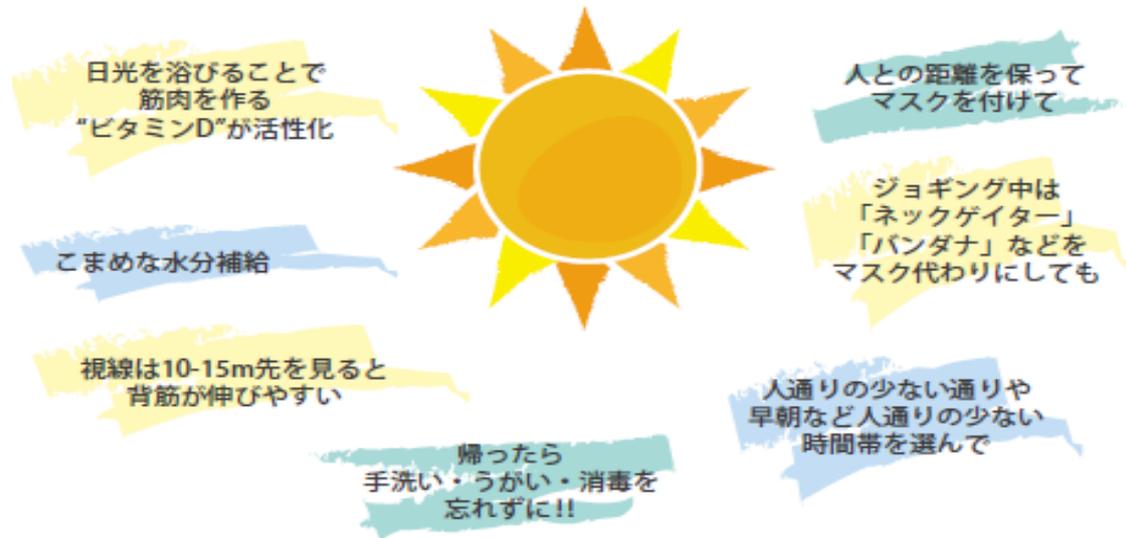
銀髮族長輩們為了減少外出，整天窩在家裡，雖然可以大幅降低遭受新冠肺炎病毒感染的風險，但在此同時，罹患肌少症的風險也大幅提高，肌肉大幅流失後，失能的風險也更加提高。長輩們要如何在家中自我檢測是否有肌少症呢？其實很簡單，只要照著上面的圖示跟著做就可以了。

1. 請拿出雙手，用拇指還有食指圍成一個圓圈。
2. 照著上圖的動作，把圓圈圍在小腿看起來最粗的部分
3. 如果無法圍起來，表示肌肉量足夠
4. 如果中間有空隙，表示肌肉量不足，發生肌少症的風險高。

飲食中適當的補充蛋白質，還有運動，是預防肌少症的不二法門。

維持健康的基本要件 (3)

適度的接受日照與陽光，出門呼吸新鮮的空氣



萬一出門不小心遭到病毒感染，事情就大條了，所以長輩們應該一直待在家中？

其實不用太過擔心，我們鼓勵在做好充足的防備下，出門散步運動，呼吸新鮮空氣，紓解長期待在室內空間所造成的壓力。外出接受適度的陽光照射，可以讓體內的維他命 D 產生活性，強健骨骼，對於預防骨質疏鬆有很好的效果。下列幾點提供長輩們做為外出運動，散步時的參考

1. 避開人群聚集的時間，特別是通勤的交通尖峰。選擇清晨外出，或是人群較少的時段。
2. 保持適當的社交距離，配戴口罩
3. 適時補充水分

4. 返家後不要忘記馬上洗手，漱口
5. 慢跑時如果戴口罩覺得不方便，可以改用運動頭巾或布巾
6. 如果真的無法外出(例如需要居家隔離)，下列所介紹的運動，長輩們都可以在家活用

やってみよう

もの触りトレーニング

足の指でいろいろな形の物を触ってみてください。感覚だけで当てられますか？



四つ這いでの手足上げトレーニング

四つ這いになって

- ①右手だけ3～5秒平行に上げる→左手だけ
- ②右足だけ3～5秒平行に上げる→左足だけ
- ③右手と左足を3～5秒平行に上げる



- ④右手と右足を3～5秒平行に上げる
→左手と左足を上げる



1. 訓練足部的本體感覺。準備一些小道具，例如硬幣、鑰匙、開瓶器等等。閉上眼睛，用雙腳分別去抓這些物品，分辨這些物品的形狀，體積與大小。
2. 訓練軀幹，四肢的平衡力與肌力。如上圖所示，先將右手平舉 3-5 秒，然後換成左手。之後依序為右腳，左腳。等到身體漸漸適應之後，再試著同時將右手與左腳，或是左手與右腳同時舉起，一樣維持 3-5 秒。最後再試著將右手右腳，或是左手左腳同時舉起 3-5 秒。
3. 善用深蹲(蹲踞)的動作

飲食與營養部分

相信許多長期待在家中的長輩一定覺得，這段期間食慾下降，雖然運動和活動量比以前減少，但是體重不但沒有上升，反而覺得自己好像變瘦了。其實這些情形，正是上一章節所提到「肌少症」的現象。因此，攝取適量富含蛋白質的食物，例如豆腐，肉類，魚類，還有維他命 D 的食物，例如乳製品，深綠色蔬菜，再加上適度接受日曬，才能避免這樣的情況持續惡化。此外，一些發酵食品，(味增，納豆)，蔬菜，水果，配合大蒜與生薑，對於提高人體自我的免疫力也是很有幫助的。



對於將來的不安與疑慮



面對新冠病毒，所有人正面臨一個前所未有的處境，特別是對於未來，大家一定充滿了不安還有疑慮。「疫情何時才會緩和？」「還會有第二波嗎？」「到底誰是造成感染的罪魁禍首？」等，相信大家的心中一定充滿了這樣的疑惑，恐懼，甚至憤怒。但在此同時，讓我們暫且讓心靈休息一下，一天之中挪出一點時間讓自己放空，不要看電視，也不要使用網路，電腦還有任何的 3C 產品。找自己信賴的親朋好友聊聊天，做做握前面章節建議幾項運動，心情不知不覺中也會平靜不少喔。

..... 心もたまにひと休み



1日の中で、テレビやインターネットから
離れる時間を持ちましょう



1人で抱えず、おしゃべりや
体操などで気分転換を

翻譯 東京大學醫學部研究生/台灣在宅醫學會理事 張欽凱醫師