



本港首推「儲腦本」計劃 有效改善長者認知能力及身心健康

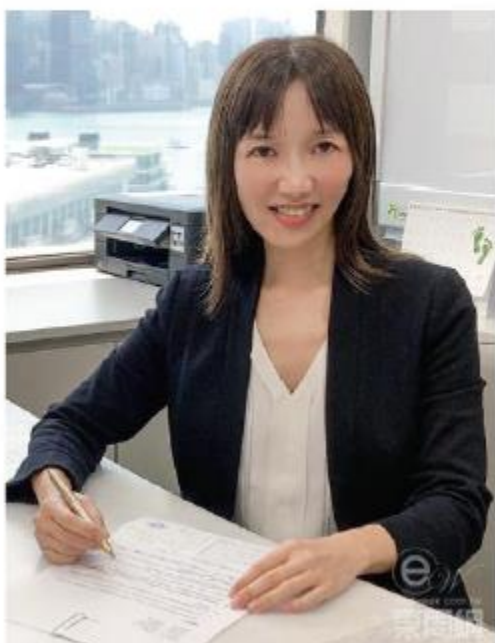


營養干預、運動、社交及健腦訓練多管齊下

本港長者患上認知障礙症的數字日增。老人科專科醫生莊麗醫生及陳飛醫生得到了滴水基金會的鼎力支持，創立了腦健康中心，並致力推動香港首個「儲腦本」計劃。



莊麗醫生解釋：「我們在疫情前與尊賢會合作，為當地長者開展了《儲腦本計劃》。選擇坪洲是因為它是一個『認知友善社區』，透過公眾教育，我們希望鼓勵坪洲居民關注腦健康，以正面有效方法應對認知功能減退問題。」



莊麗醫生呼籲「儲腦本」可從40歲開始，養成良好生活習慣。

長者認知能力 身心健康顯著改善

陳飛醫生續解釋，《儲腦本計劃》於2020年一月至八月在坪洲展開，共有21名長者參與，平均年齡達85歲。在參與期中，長者需要接受專科醫生及職業治療師的指導，以評估改善認知能力及身心健康方面的效果：

- **營養干預** — 長者每天服用具國際研究證實可減慢認知能力和記憶力衰退，以及減慢腦萎縮的「特定營養組合」，包括維持腦部神經細胞需要的多種關鍵營養素，如維他命B、膽鹼、尿苷酸和葉米加三脂肪酸等。

- **運動干預** — 由職業治療師及助理帶領一組長者跳「快樂椅子舞」，長者能安坐於椅上跳舞，一同完成配上動作的歌曲。運動範圍覆蓋全身，有助維持身體活動功能。每星期共有三節訓練，每節一小時。

- **社交訓練** — 透過群體運動訓練，維持正常社交，促進情緒健康。

- **儲腦訓練** — 認知訓練工作紙，每星期七張，內容包括視覺空間、專注力、語言能力及計算能力等。

莊麗醫生指出：「是次研究結果與國際研究取得相若的結論，即長者們如能及早透過多管齊下的生活模式調整，包括認知訓練、健腦運動及營養干預等，可有效延緩認知能力退化，改善情緒及活動能力。即使在計劃中途遇上疫情，長者常長時間留在家中，這些生活模式的調整仍可容易地進行，並有效控制患上認知障礙症的風險。」



陳飛醫生指本港患有認知障礙症的長者數字不斷上升。



職業治療師陳汝威表示定期進行運動及健腦訓練可提升長者認知能力及身心健康。

「儲腦本」可從四十歲開始

事實上，「儲腦本」可從40歲開始，養成良好生活習慣。除運動外，營養干預為不少人忽視的一環。這是由於一般人難以在日常飲食中攝取足夠維持腦部健康的關鍵營養素，故此，有國際臨床科研實證的醫學營養品便成為了另一重要選擇，且越早介入，效果越佳。

長者在參與《儲腦本計劃》後的認知能力及情緒健康有顯著改善

專業評估	平均值 (參與計劃前)	平均值 (參與計劃後)	備註
香港版蒙特利爾 認知評估	11.10*	14.71*	分數越高，代表 認知能力獲得改善
長者四項 抑鬱指數	1.62 [#]	0.81 [#]	分數越低，代表 情緒健康獲得改善

統計顯著性差異為 0.001* 及 0.043[#]