

## Health



matched antibody p

S &amp; N antigens &amp; antibodies for

「儲腦本」計劃 改善長者認知能力

## 「儲腦本」計劃 改善長者認知能力

8 小時前

#Hashtags

認知障礙

老人科專科

FINGER

儲腦本計劃

特定營養組合

運動干預

社交訓練

健腦訓練

尊賢會

坪洲



長者接受健腦活動訓練及營養干預指導。

am730

研究指60歲或以上患有輕度認知障礙的人士每年新增發病率介乎3%至19%，而香港是最長壽的地區之一，情況值得關注。全球醫療協作組織FINGER，以評估改善飲食、進行體能運動及心智訓練三管齊下模式，助不同地區長者預防認知障礙症；而本地的腦健康中心早前參與成為FINGER香港區成員，推動「儲腦本」計劃。

老人科專科醫生莊麗解釋，「儲腦本計劃經過調整後更符合本長者需要，而計劃要分開4部分。首先是營養干預，長者每天服用『特定營養組合』，包括維持腦神經細胞需要的多種營養如維他命B、膽鹼、尿苷酸和奧米加三脂肪酸等，已經過際研究證實具有減慢認知能力和記憶力衰退的功效。其次是運動干預，由職業治療師帶領長者跳『快樂椅子舞』，是一個全身運動，亦考慮到長者能力和安全，循序漸進。每星期三節，每節一小時。第三是社交訓練，透過群體運動訓練維持正常社交，有助情緒健康。最後是健腦訓練，以工作紙形式去訓練長者的專注力、語言能力、計算能力及視覺空間等。」

為研究儲腦本計劃的成效，早前腦健康中心與尊賢會合作，於坪洲推行為期8個月的儲腦本計劃，共有21名長者參與，平均年齡為85歲。老人科專科醫生陳飛表示，雖然計劃中途遇上疫情，部分訓練長者須在家中完成，但令人鼓舞的是，長者在完成訓練後都有不同程度的改善。我們以港版蒙特利爾認知評估及路徑描繪測驗作評估，發現認知能力由11.1分上升是14.71分，有顯著進步；而抑鬱指則由1.62分下降至0.81分，情緒明顯好轉；而下肢肌耐力亦有所增強。」是次結果與國際研究的結論相若，莊麗希望計劃可逐步推廣至全港，讓更多長者獲益，也令大眾更關注認知障礙症。



「快樂椅子舞」有助提升長者體能。