

2020
秋
季刊

健康大臺中

發行人 | 曾梓展 ■ 地址 | 台中市豐原區中興路136號 ■ 電話 | 04-25265394 ■ 網址 | www.health.taichung.gov.tw ■ 設計 | 酪創意設計

特輯 | 長者健康吃、不失智

天涼進補聰明吃 銀髮飲食無煩惱

天氣逐漸轉涼，與親朋好友一同享用鍋物暖胃又暖心，在歡愉的聚餐氛圍下容易不自覺攝取過多熱量。運用「拳頭」及「掌心」來算食物攝取量，掌握「我的餐盤」6口訣：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，均衡攝食並控制份量，享受美食又兼顧健康，也就不會擔心身材走樣囉！

每天早晚一杯奶

一杯奶補充240毫克的鈣質



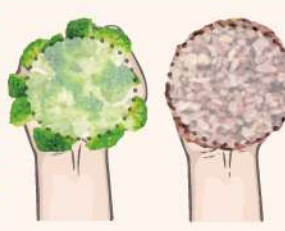
每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯和蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心

面積

厚度



堅果種子一茶匙



掌握食物份量
熱量可以控制在
600~800卡



冬令進補常見有燒酒雞、薑母鴨、羊肉爐等料理，但盡孝心幫長輩進補不只呷飽更要呷巧！搭配「三好一巧」飲食原則，選擇容易咬、好吞嚥的食材，或運用料理小技巧改善食物硬度，讓秋冬進補「吃在口裡暖至心坎裡」！以下四大要訣照過來：

- 1 吃得下 選擇瘦肉並以肉槌捶打，去除肉片筋膜。
- 2 吃得夠 補充蔬菜取代加工火鍋料。
- 3 吃得對 選擇低脂肉（雞肉、海鮮）。
- 4 吃得巧 家人朋友同進食，增加食慾。



烹飪小技巧

全穀雜糧類

- 食材洗淨後冷藏泡水放置一晚

洗



浸



浸泡6-10小時

肉類

- 肉錘拍打、去除筋膜
- 使用新鮮鳳梨汁醃製



蔬菜類

- 多選嫩葉、少硬梗



- 若是質地較粗之蔬菜
冷凍1-3天，冷晶破壞纖維結構
ex. 花椰菜、甜椒、芹菜...



飽餐一頓後，也別忘記適時的運動，並將「我的餐盤」及「三好一巧」觀念落實於日常生活中，培養良好的飲食習慣。

搶救大腦大作戰，智慧永存不失智(志)

全世界每3秒就新增1名失智症患者，目前臺灣失智人口已超過29萬人。以老年人口失智症盛行率8%推估，本市失智人口約有2萬9千人。為將本市打造成為失智友善城市，我們都需要對失智症有正確的認知及友善態度。

失智症不是單一項疾病，而是一群症狀(症候群)的組合，它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，嚴重程度足以影響人際關係與工作能力。失智症其實不可怕，只要遵守「趨吉避凶」原則，就能降低罹患失智症的風險，甚至是預防失智症喔！

失智症預防

增加大腦保護因子

- step.1 多動腦
- step.2 多運動
- step.3 均衡飲食
- step.4 多社會互動
- step.5 維持健康運動



遠離失智症危險因子

- step.1 遠離憂鬱
- step.2 不抽菸
- step.3 避免頭部外傷
- step.4 預防三高



你是否常常擔心家中的失智者出門後找不到回家的路?你是否常常如無頭蒼蠅般，於茫茫街道中尋找失智的親人?失智者會對時間及地點產生混淆，以致有走失的風險。只要我們發揮「看、問、留、撥」4步驟，就能夠協助走失的長輩找到回家的路喔!

看

發現異狀

看見有人.....

- 重複問同樣的問題
- 做同樣的行為
- 遺忘事物或認錯人

他(她)可能需要協助或可能是失智者



問

關心需求

遇到疑似失智者者，可以主動關心。
例如：

- 您家住在哪裡?
- 你需要幫忙嗎?



留

適當協助

● 如果留得住

可以給予適當的協助，如聯絡家屬、延長停留

● 如果留不住

絕不強留，盡力就好，可留意身高、穿著及離開方向



撥

如遇到熟識的失智者者，能主動帶其返家
不熟的失智者者，能協助聯絡110



或失智症關懷專線：0800-474-580

資料來源：台灣失智症協會 經費來自於捐廣告

想更了解失智症?有那些技巧可以幫助與失智者溝通?請撥打失智症關懷專線0800-474-580(失智時，我幫您)，讓我們「憶」起用愛及行動守護失智者。

福利報你知

啓動住宿式機構補助， 照顧失能家人「金」輕鬆

為減輕照顧者經濟負擔，衛生福利部推動「住宿式服務機構使用者補助方案」，民衆入住住宿式服務機構並符合條件者，每人每年最高可補助6萬元。

今(109)年10月1日開始申請，民衆可至臺中市政府長期照顧中心網站<http://ltcc2.health.taichung.gov.tw/files/11-1000-131.php>查詢，也可撥打臺中市政府衛生局電話：04-2526-5394分機6104黃小姐，或長期照護諮詢專線1966，將有專人為您服務。

符合補助條件者
每人每年最高6萬元!



長照扣除額專區

申請方式

申請書

申請人：
使用機構者本人或機構簽約人

1 入住機構契約書

2 繳費收據
(或繳費證明)

3 申請人存摺影本

4 使用機構者及申請人身分證影本
(各1式1份)

向最近1次入住機構所在地之直轄市、縣(市)政府申請

審核所得稅資料及
住民資料檔查調稅率

不符合

書面通知結果
未通過及原因

申復(接獲通知次
日30天內)

符合

匯款或寄送記名
支票予申請人

發文通知申請人

中風警訊FAST口訣，把握黃金治療3小時

大腦血管被血栓阻塞不通時，腦細胞發生嚴重缺血，就會出現中風症狀。若不緊急處置趕快讓腦部血流通暢，延遲越久就可能造成更多腦細胞永久性的傷害，每拖延1分鐘，大腦內的神經細胞就會死亡190萬個，有殘障失能或死亡的危機！檢查是否有腦中風徵狀，就快跟著口訣做做看吧！

腦中風徵狀評估一起做！

1 微笑

臉部歪斜不對稱

2 舉手

手臂無力下垂

3 說你好

說話不清楚

4 快打119

紀錄時間、趕快送醫

常用藥
健保卡
也要記得帶！



智慧食藥安

聰明選擇 安心消費 「牛哥豬弟」肉品安心標示貼起來

有使用牛豬肉及其可供食用部位的製造、加工、餐飲、販售業者看過來！

- 現行法規規定：凡販售含「牛肉及牛可食部位原料之食品」，皆應標示牛肉及牛可食部位原料之原產地(屠宰國)。
- 110年1月1日起：凡販售含「豬肉及可供食用部位之食品」及豬油，皆應標示豬肉及可食部位原料之原產地(屠宰國)。



歡迎民衆及食品業者多加利用「臺中市食品藥物安全處-美豬美牛宣導專區」(<https://www.fds.taichung.gov.tw/1210187/1210224/1597546/>)，下載運用「牛哥豬弟」肉品安心標示，並可即時掌握最新資訊！

