

高齡者運動參與打造活躍老化的銀髮年代

洪榮昌

高雄市鳳山國小教師兼學務主任

一、前言

面臨全球灰色化（greying world）的轉變已成為世界先進國家發展的趨勢（Peterson, 2006），預計到 2050 年高齡人口將到達 2 億人（WHO, 2011）。臺灣在全球灰色化的表現不遑多讓，然而從國內老人福利法公布實施後至現今的老人福利服務之方向與內涵來看，發現我國老人福利政策的發展重點在於「長期照顧」，也就是以整體比例占少數的身心機能退化或衰弱的需要照顧老人為對象。雖然事實顯示需照顧老人正急速增加之中，但是比例上占絕大多數的身心機能健康且能獨立自主生活的老人同樣也需要關注，卻經常受到忽略（莊秀美、賴明俊，2010）。持續老化是臺灣社會所面臨的現在進行式。臺灣目前除積極對於長期照護發展未雨綢繆之外，對於未長期臥病在床的高齡者，提供保持身心健康、持續增進生活品質的概念也是相當必須的。

曾經是未來式的高齡社會已經正式來臨，在過去將所有的老人「問題化」的思考已不符時代要求，應積極和主動轉化為「創造答案」的角色，發揮每一種主角的全新詮釋。在將來，解決老化問題並使高齡者發揮積極角色的基礎在於促進高齡者的身心健康進而活躍老化。芬蘭政府以「運動」做為高齡者達成「活躍老化」之主要活動。此舉被譽為世界上最成功的老化公共政策之一（張少熙、周學雯，2011；張少熙，2016），芬蘭與我國同為人口嚴重老化國家，亦可以此為借鏡，藉由運動有效延長第三年齡時程，以運動強化健康，增強身體功能，提昇生活品質，縮短第四年齡失能以及臥病在床時間。

臺灣在進入高齡化社會，有六成老人不參與社會、五成不運動、九成有慢性病（林芝安，2013），顯示參與運動與活躍老化行為未受到足夠重視，影響推動效益。在逐漸邁入超高齡化社會的臺灣，高齡者成為社會發展主角的同時，需瞭解高齡者參與運動與活躍老化行為之間的關係連結，以提供未來高齡者運用運動促進活躍老化參考，使運動成為高齡者終身學習的內容與能力，以增進身心健康維護、進而提昇成長體驗與生命價值。

二、高齡者參與運動與活躍老化行為的關係

面對高齡化的浪潮，解決老化問題並使高齡者發揮積極角色的基礎在於促進高齡者的身心健康。國內針對身體活動及老化之間的關係進行探討的研究，顯示適當運動介入有益於高齡者身心健康、疾病預防、減緩老化速度、促進健康進而提昇老年生活，運動對高齡者身心健康及生活品質的益處獲得許多的證實（黃獻樑、陳晶瑩、陳慶餘，2007）。

高齡者透過運動參與豐富自己的生命，其中運動提供了人際關係上的交流，能交到志同道合的朋友，拓展生活圈，同時培養自己的興趣轉移生活重心，從中獲得成就感，有助於克服孤獨，憂鬱等負面情緒，並且幫助高齡者維持生理體能，減緩退化速度，瞭解並如何激發高齡者運動參與成為高齡運動與保健重要課題。

高齡人口增加，是世界性發展的趨勢。面對人口高齡化，如何減少對於社會的影響及人力資源的有效再利用，增進活躍老化行為將是未來人口高齡化發展的主要趨勢。

對於如何規劃愉快健康的高齡期將是未來社會發展的重要方向。個體的自我認知影響其運動計畫或行為的開始，想於老年過著獨立生活的目標就必須開始進行相關的運動方案，參與運動能促進並有助於建立並延續積極的健康行為和生活方式（Klusmann, Evers, Schwarzer, & Heuser, 2012）。積極參與運動增進活躍老化行為，藉由體適能健康管理動機影響高齡者身心健康行為的表現；外表體重控制、壓力情緒管理以及拓展社會人際關係的動機加強高齡者活躍老化行為的增進。

三、加強高齡者運動參與促進活躍老化行為的因應策略

(一) 建立運動、健康、活躍老化金三角網絡支持系統，鼓勵高齡者運動參與及塑造增進活躍老化的友善環境

臺灣進入高齡化社會，外在環境與高齡者本身如何改變過去老年常與衰弱、疾病、失能等負面觀點的刻板印象以及現今相關高齡政策發展多著重於醫療與長期照護之方向，希望外界能改變對於高齡者負面的觀感，行政機關應提供對於多數身心機能健康且獨立自主的高齡者發展出運動促進活躍老化政策，進而進一步調整社會政策資源投資比重的平衡以及相關行政機關推行高齡者運動與活躍老化政策與擴大實施的參考，例如：藉由運動是最好的醫療概念著手，擴大宣傳運動能帶給高齡者身心健康與社會人際發展的好處，整合政府相關部會資源，結合社區、學校以及醫療資源網絡，主動提供高齡者健康檢查與教育學習活動、體適能與運動指導以及培養獨立自主等活躍老化能力規劃的機會，以更多面向的內容提供並鼓勵更多高齡者進行運動參與以及養成活躍老化行為的參考。

- (二) 訂定推動活躍老化運動儲值獎勵政策，用以獎勵學校、社區與家庭，鼓勵高齡者運動並發展活躍老化行為

學校以及社區結合，發展出運動型社區活動，而家庭也提供支持的力量，鼓勵高齡者多參與運動。學校、社區與家庭三位一體，再加上行政機關，對於高齡者人力資源的掌握，藉由學校、社區與家庭鼓勵高齡者參與運動，並推行鼓勵政策如推動活躍老化運動儲值獎勵制度，鼓勵更多參與運動的高齡者，使運動和促進活躍老化行為的概念更加普及。

- (三) 廣設運動公共資源，以降低高齡者運動參與障礙、提昇運動樂趣，加強運動參與承諾，設法減少高齡者以其他活動替代運動的情形

建議政府當局提供多元運動設施，如廣設市內公共運動中心、鼓勵學校開放並充實學校運動資源，開設相關運動保健及活躍老化等相關課程，讓運動資源與社區高齡者分享，降低運動參與障礙因素，並減少因交通、天氣或場所因素的影響以增進高齡者對於運動參與的意願，提供就近優質的運動環境與多樣活動的種類吸引高齡者，使其樂於投入運動並加以持續，進而有助於活躍老化行為得以發展與培養，增進生活品質。

- (四) 增進高齡運動師資專業成長、課程設計、創新教學，以因應異質化的高齡人口，符合多元的高齡需求

相關學校系所以及社區學習機構的師資將理論與實務結合，重視高齡者個體的異質性、課程活動規劃安排，運用相關健康、運動專業與成人教育學習活動結合，例如提昇運動樂趣與成人發展結合，寓教於樂、即學即用，實踐生活於運動並增進活躍老化行為，以提昇老年生活品質。

四、面對高齡者參與運動與活躍老化行為的反思

- (一) 反思高齡者本身對於運動的想法與活躍老化行為的期望與需求，積極改善運動參與及活躍老化行為的現況

現今老人的角色正在轉變，把老人視為「問題化」的思考已不符時代要求，而高齡者本身也必須積極和主動地建立「創造答案」的角色，發揮自己的特點，使自己成為高齡化社會的全新主角。高齡者自己多思考自我運動和活躍老化行為具備的現況，增加自己接觸運動和培養活躍老化行為的能力，使自己面對老年生活的轉變時，能藉由運動、活躍老化行為的培養，塑造積極生活的角色。

(二) 高齡者能多參與運動促進健康增進活躍老化，反思對於參與運動障礙的克服，並多參與社區活動以及培養活躍老化行為的能力

高齡者彼此相互提醒積極參與運動，透過對於社區活動的參與，相互交流，分享生活經驗，讓自己養成運動的習慣並維持健康的身心狀態。而對於參與過程產生的障礙因素，建議能積極面對尋求資源解決，從學校、社區、家庭等多方面得到支持的力量，以幫助自己能持續投入運動及活躍老化行為的增進。

(三) 高齡者能自我鼓勵對運動參與能持續投入，並享受多樣運動樂趣，有助於活躍老化行為的培養與生活品質的提昇

高齡者本身應養成持續運動的習慣，對於增進提昇老年生活品質的活躍老化行為會有正面幫助；而另一方面，多接觸不同的運動項目，發展並持續享受運動的不同樂趣，成為有助於提昇各項活躍老化行為能力的重要因素。藉由參與運動過程享受的樂趣，使自己對於運動參與能更加持續投入。

五、結論

如何讓高齡者能將運動參與及活躍老化行為作為增進終身學習的主要活動進而提昇生活品質，政府需更積極面對高齡化的趨勢，結合學校、社區與家庭，建立鼓勵高齡者持續運動參與以及增進活躍老化行為能力的支持系統。

「家有一老，如有一寶」，高齡者是人生智慧的寶庫，也是未來高齡化社會主要的人力資源，如何維持高齡者的健康無虞，以提昇未來生活品質，藉由鼓勵高齡者運動參與及增進活躍老化行為，提供了重要途徑。

參考文獻

- 周嘉琪、王俊明（2011）。運動社會支持、運動享樂對中年運動參與者幸福感之影響。臺灣體育學術研究，50，21-35。
- 林芝安（2013）。面臨銀髮時代來臨。康健，175，12-18。
- 張少熙（2016）。建構高齡者在地老化運動促進策略及評估指標之研究。人文與社會科學簡訊，17（3），5-12。
- 張少熙、周學雯（2011）。高齡者運動創新服務模式之個案研究-以芬蘭佑華斯克拉（Jyväskylä）為例。行政院體育委員會運動發展基金補助運動產業專題研究計畫成果報告。

- 黃獻樑、陳晶瑩、陳慶餘（2007）。老人運動處方之實務探討。臺灣家庭醫學研究，5（1），1-16。
- 莊秀美、賴明俊（2010）。活躍老化-日本推動「生涯現役社會營造」相關課題之探討。社區發展季刊，132，252-263。
- Klusmann,V., Evers.A, Schwarzer, R., & Heuser, I.(2012). Views on aging and emotional benefits of physical activity: Effects of an exercise intervention in older women.*Psychology of Sport and Exercise*,13,(2),236-242.
- Peterson, P. (2006). *A Graying World: The Dangers of Global Aging*. Retrieved May 24, 2013,<http://hir.harvard.edu/disease/a-graying-world>.
- WHO(2011).*10 facts on ageing and the life course*. Retrieved January 24, 2012, from <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/index.html>

