



成功的老化

社區醫療部 高年保健科 曾慧嘉 主任

二十一世紀的來臨，同時也預示了高齡化社會的到來；台灣地區已於1993年達到世界衛生組織所定義的老人國標準，且老年人口呈現逐年增加的趨勢，至2007年台灣老人已占總人口數10.2%，預估2027年時，老年人口將達20%以上，每五個人當中即有一位老年人。由於人類壽命的延長已是必然的發展趨勢，如何協助老年人順應發展任務挑戰，使其體會晚年生活的意義與價值，讓老年人能夠活得久又活得好，乃是高齡化社會亟需關切之話題。

近數十年來成功老化 (successful aging) 已成為老年學探討之重要主題；成功老化與正常老化 (normal aging) 之間的界限在於 — 特定疾病的危險因子是否在老化過程中得以控制與預防。正常老化是指疾病、不良環境和生活型態影響加上單純老化之效果，而成功老化只單純老化，沒有環境、疾病、生活型態的不良影響。成功老化內涵十分廣泛，包括生活滿意度、長壽、避免失能、成長、維持獨立功能和正向適應…等，有研究認為成功老化之多重面向包括：身體功能、社會功能、心理認知功能以及生活滿足感等；亦有研究呈現成功老化工具四個面向：身體功能、情感狀態、認知功能和生產力。

國外學者指出，成功老化工具四項行為關鍵行為或特徵，包括降低疾病與失能風險（生理）、維持心智與身體高功能（心理）、積極參與社會活動（社會）和正向的靈性（positive spirituality），此四要素為成功老化模式的重要成分，茲說明如下：

一、避免疾病與失能：

隨年歲增長，身體會有一些警訊出現，例如：血壓升高、腹部肥胖、血管硬化、腎功能衰退以及免疫功能的喪失等，為避免疾病和失能的產生，老年人應秉持預防勝於治療的觀點，採取定期健康檢查的預防措施，同時也重視均衡的飲食和適度的運動，以預防膽固醇、血糖和體重的增加，進而降低疾病的危險因子。

二、維持認知和身體功能：

老年人和年輕人一樣，希望能過獨立的生活。獨立性係指能夠獨立居住、照顧自己、自理日常生活所需，包括：洗衣服、料理家務、上街購物和準備餐食；高齡者若能維持高度的認知和身體功能，將有利於他們生活獨立性。

三、持續從事社會參與：

與他人保持親密關係，並持續投入有意義和有目的之活動，對於成功老化是相當重要的；凡事向前看、積極從事社會活動、與他人建立良好關係…等，均為成功老化之關鍵。

四、正向的靈性：

指宗教的心靈寄託和自我人生意義定位等正向信念，來肯定老化過程並強化老年人面對死亡之力量。

由上可知，老年人的健康焦點不再侷限於慢性病或長期失能的功能障礙者，而是希望在延長壽命和減少死亡風險之目標下，如何促進老年人的健康；而且，健康不僅是減少疾病與失能，更希望能夠維持良好身體與心智功能，進一步促進「社會—心理—靈性」層面的安適，使老年人能更積極地享受豐富且有意義的晚年生活。

