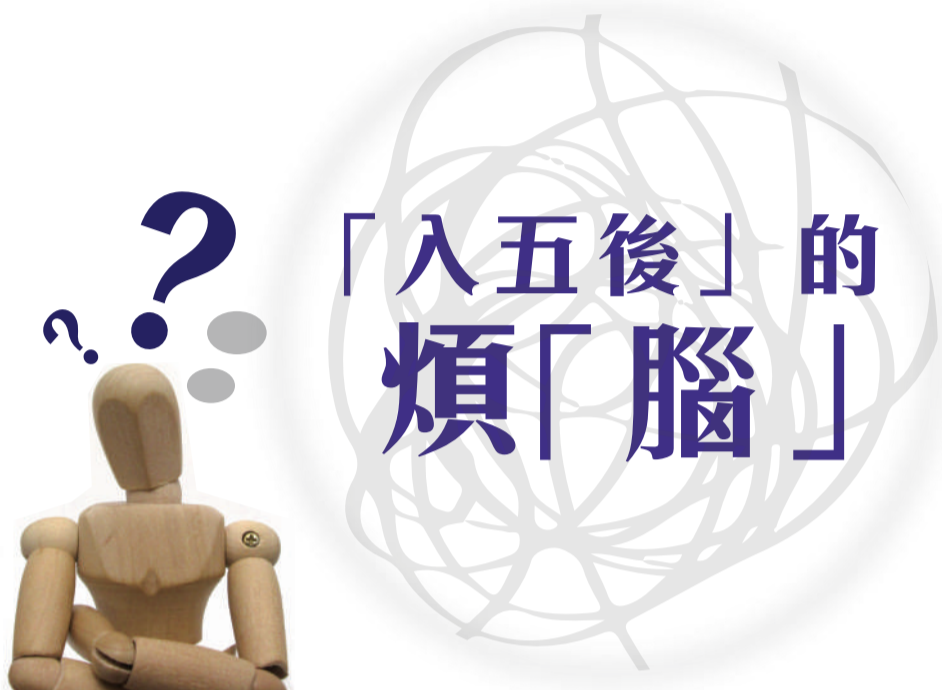




2021年
10月 - 12月



「入五後」的 煩「腦」

不少「入五後」自覺記憶力、思考速度均有所下降，憂慮自己會否患上腦退化症。究竟「冇記性」、「反應慢」是否等於腦退化？「入五後」又有何方法預防，甚或是逆轉上述狀況？今期會訊，就讓「賽馬會流金匯」服務經理趙坤美姑娘為大家拆解煩「腦」。

踏入中年後，大腦細胞的數目不斷減少，大腦功能亦隨之減慢，影響記憶、情緒、理解能力等。有人或會感到煩擾和沮喪，但因對生活未有太大影響，往往沒有理會。趙姑娘指出：「這些轉變雖屬正常，但如果我們繼續忽視腦部健康，令情況持續惡化，或會發展至輕度認知障礙甚至腦退化症。」幸好，只要及早提升大腦的儲備，便能減低認知能力因年齡增長而衰退的影響。

有見及此，「賽馬會流金匯」自2017年起舉辦的「賽馬會全城起動防衰老計劃」，讓參加者先進行帶氧及負重運動，再接著參與認知訓練，長遠改善其記憶力、專注力、執行力、靈活性等認知能力。趙姑娘又表示，有參加者在課程中段已自覺身心狀態均有改善，沒料到經常埋怨他「手腳慢」、「無記性」的太太，亦稱讚其反應和記憶力較昔日進步，令他深受鼓舞。



■ 在專責人員指導下，參加者通過多種電子互動遊戲和桌上棋盤遊戲進行認知訓練，過程充滿趣味，又能增加大腦儲備。

正如儲錢，愈早訓練大腦增加儲備當然愈好，但趙姑娘提醒，萬一認知衰退情況已影響到日常生活，如：忘記操作家用電器的程序、無法用言語表達自己所想、在熟悉的環境迷路、容易感到焦慮等，便應尋求專業幫助，並在有需要時，接受適當治療和訓練，延緩病情發展。



「賽馬會全城起動防衰老計劃」

為鼓勵更多「入五後」踏出改善身心健康的第一步，計劃特別提供合共兩節的免費體驗工作坊，內容涵蓋運動訓練和營養飲食。請即掃描二維碼，了解詳情。





會員心聲

訓練與照顧並重 助腦退化長者及照顧者重現笑顏

面對暫未能根治的腦退化症，受影響的往往不只是患者，漫長的照顧過程亦令家人承受極大壓力。如患者受病情影響而性情大變，甚或出現嚴重的行為和心理徵狀，更容易讓照顧者陷入無力、挫敗、憤怒和絕望的情緒漩渦。幸好通過持續的訓練和專業護理照顧，可減慢病情發展，助患者及照顧者走出幽谷。

一人患病 牽動全家

年逾七旬的安伯（化名）成為「賽馬會流金匯」腦退化症日間護理中心（下稱：日間中心）的會員近兩年，回想當初確診的情況，其女婿馬先生（化名）表示，安伯最初只是記性變差，容易忘記物件擺放位置。直至後來在熟悉的回家路上迷路，情緒亦出現問題，家人才驚覺情況有異，立即帶他求醫，終確診為腦退化症。

馬先生坦言，安伯當時的情緒很差，常常為無法找到物件而焦躁，動輒便大發脾氣，「他不願意與人溝通，更有酗酒問題。作為家人，我們的情緒亦被牽動，覺得付出再多心力都無法改善其狀況，看不到出路，整個家庭的關係都大受影響。」

日間中心服務紓解困局

馬先生一家本以為只要看緊安伯，以免他迷路走失，加上日常生活上盡力遷就，便已足夠，但因欠缺適切訓練，加快了其病情發展。輾轉之下，馬先生得知日間中心的服務，

便帶安伯前來了解，其後更成為了會員，持續接受中心職員的悉心照顧和專業訓練。



■ 日間中心的跨界別團隊通過運動復康治療、護理及智能激勵訓練，延緩腦退化患者的認知和機能衰退的速度。

經過差不多兩年的努力，安伯現時判若兩人，不僅願意開放自己，與別人溝通，亦重拾自理生活的能力，大大減輕照顧者的壓力。馬先生表示：「腦退化症的确無法根治和逆轉，但適切的訓練可穩定其病情，更減少了情緒大上大落的狀況，讓一家人的關係得以修復。真的很感謝中心的職員！」



「賽馬會流金匯」腦退化症日間護理中心

為「長者社區照顧服務券試驗計劃」之認可服務提供者，並設有自負盈虧服務名額。如欲了解相關服務，歡迎致電3763 1000查詢。

除了到日間中心接受專業訓練，趙姑娘亦建議照顧者可趁患者的體力和精神狀態良好時，通過現實導向、懷緬治療等方式，將訓練融入生活之中。想知更多，立即掃描二維碼，獲取「在家訓練小貼士」。



健康飲食腦不老

想減慢認知能力衰退速度，除了恆常運動、多動腦筋，亦可以從日常飲食中入手。

多吃魚類就能保持腦部健康？

麥得飲食 (MIND Diet) 真的是預防腦退化的最佳飲食法？

就讓「賽馬會流金匯」註冊營養師 (英國) 唐梓峯 (Alex) 為各位拆解腦不老秘方。

8:20



< 1



Alex






小編

不健康的飲食習慣會增加腦退化風險，是真的嗎？🤔

上午8:00



Alex

是！要避免經常進食煎炸、酥皮、加工肉類等高飽和脂肪或反式脂肪的食物，亦應減少飲用含糖飲料，以免攝取過多熱量。

上午8:03



小編

明白！想吃出好腦力，Alex Sir有沒有一些好建議？

上午8:04



Alex

有研究指，氧化壓力有機會導致阿茲海默症，故具高抗氧化功效的維他命E(如：綠葉菜和堅果)和類黃酮(如：士多啤梨和藍莓)均有助降低腦退化的風險。

在飲食中增加不飽和脂肪酸亦對大腦有益，橄欖油、芥花籽油等較健康的植物油及果仁都是好選擇。屬多元不飽和脂肪酸的奧米加3脂肪酸(如：三文魚、沙甸魚、黃花魚等深海魚)，則可降低罹患心血管疾病及血管性腦退化的風險。

維他命B9(如：菠菜、眉豆和牛油果)和B12(如：蜆和雞蛋)攝取量不足，亦會增加腦退化風險，故應多加留意。

上午8:08



小編

坊間盛傳麥得飲食可預防腦退化，這是甚麼飲食法？真的有效嗎？

上午8:10



Alex

這是主張植物性，少飽和脂肪的飲食法，特別強調進食綠葉菜和莓類的重要性，亦包含其他蔬菜類、堅果、全穀、深海魚等護腦食物。同時限制含高飽和脂肪的食物，有效延緩大腦老化。雖然麥得飲食有助健腦，但要做到腦不老，一定要同時配合運動和認知訓練呀！

上午8:15

想食得健康又健腦，不一定要費時費力的。只要家中有一個電飯煲，你就可以烹調出既含豐富奧米加3脂肪酸，又有蔬菜、全穀等護腦食材的「懶人健腦料理」！立即掃描二維碼，獲取「泰式蒸銀鱈魚柳配雜菜飯」的食譜 🤗




專注力訓練： 色彩文字 干擾圖

紅	藍	橙	紅	綠
橙	紫	藍	啡	紅
黑	綠	紫	橙	綠
藍	紅	橙	綠	紫

色彩文字干擾圖訓練法主要是運用斯特魯普效應 (Stroop Effect)，通過顏色和其字面意義不符的字詞，造成思想上的干擾，從而鍛煉測試者的專注力。訓練方法很簡單，測試者先順序讀出上圖內的字詞，然後再改為逐一讀出這些字詞的顏色。以第一行從左起為例，訓練一的答案應為「紅、藍、橙、紅、綠」，而訓練二則是「綠、紅、藍、橙、紅」。訓練期間，測試者可計算時間，看看經過一段時日後，完成速度有否加快吧！

專業服務



護士諮詢服務

透過會員入會或延續會籍時填寫的健康諮詢問卷，評估其視力、衰老、記憶力等健康狀況，並按個別需要提供健康及護理建議，或轉介至中心其他專業服務或班組。

收費：免費



物理治療

透過各項嶄新復康科技器材及治療手法，為中風、痛症、骨科病症及運動創傷的人士提供復康治療。

收費：\$350／一次 (首次評估及檢查)
(治療費用則視乎採用的治療項目而定)



香港浸會大學中醫藥診所

除普通科門診外，設有專科門診，包括：腫瘤科、心血管科、骨傷及針灸推拿等。

收費：\$75起／一次
(會員可享普通科門診診金半價優惠，藥費另計。)

本中心已於2021年9月1日，調整服務收費，如欲了解詳情，請即掃描二維碼。



編者的話



結合認知訓練與運動 助你「活到老，腦不老」

隨住年齡增長，不少「入五後」都自覺記憶力不如從前，反應亦彷彿變得有點遲鈍。雖然正常老化過程中，認知能力的確會有所下降，但只要及早鍛煉腦袋，提升大腦儲備，是可以延緩退化速度，防患於未然。

有研究更指出，長者在運動後進行認知訓練，可帶來更佳的健腦效果，故「賽馬會流金匯」推展的「賽馬會全城起動防衰老計劃」和「香港賽馬會社區資助計劃 - 長者健康社區推廣計劃」均結合認知訓練與運動兩個元素，助參加者「活到老，腦不老」。

加入賽馬會流金匯WhatsApp 獲取最新健康資訊！



6923 8445

(只用作發放及接收訊息之用)



先透過智能手機新增「賽馬會流金匯」為聯絡人，透過WhatsApp傳送你的中文姓名予「賽馬會流金匯」，並表示你同意將你的號碼增至廣播列(除了本中心指定職員外，其他人不會看到你的電話號碼，私隱不會外洩)，日後便可定期接收到本中心的最新健康資訊、健康專欄文章、活動消息及會員優惠等。