

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：考察）

2013 年日本大阪 高齡友善預防照護健康促進專題研討

服務機關：臺中市政府衛生局

姓名職稱：黃美娜局長、蔡淑鳳副局長

派赴國家：日本

出國期間：102 年 8 月 28 日至 9 月 2 日

報告日期：102 年 11 月 21 日

目 錄

壹、摘要-----	P.2
貳、出國人員名單-----	P.2
參、目的-----	P.2
肆、過程-----	P.2~8
伍、心得-----	P.9~10
陸、建議-----	P.10
柒、附件-----	P.10~14

壹、摘要

2012 年臺中市開始推動高齡友善城市計畫，其目的是要透過健康促進達到活躍老化。臺中市因應人口老化首創倡議「預防成為被照顧者」作為高齡健康之政策目標。臺中市高齡友善推動委員會，於 2013 年初與大阪 YMCA 簽署「高齡者照護預防健康促進」共識備忘錄。這次考察目的是透過實地訪問與觀摩，瞭解大阪 YMCA 在「高齡者照護預防健康促進」的推動情形，同時會晤計畫推動之關鍵人物，進而深化臺中與大阪的夥伴實質友誼與合作關係。

貳、出國人員名單：

序號	單位	姓名	職稱
1	臺中市政府衛生局	黃美娜	局長
2	臺中市政府衛生局	蔡淑鳳	副局長

參、目的：

- 一、瞭解日本大阪高齡照護預防健康促進計畫。
- 二、深化臺中市高齡友善城市推動委員會與大阪 YMCA 雙邊合作夥伴關係。

肆、過程：

為預防臺中高齡市民不要臥床、不要失能，臺中市政府高齡友善推動委員會於今(102)年 1 月 29 日邀請日本大阪 YMCA 及臺中市 YMCA 於市府簽署「高齡者照護預防健康促進計畫」共同宣言。這項合作計畫是由日本大阪 YMCA 提供教學技術經驗、臺中 YMCA 進行實務推動工作，臺中市政府扮演政策支持與倡議角色，三方共同合作推動「高齡者照護預防健康促進計畫」，培育師資人才，使其成為高齡友善傳播種子，協助推動照護預防的理念與健康促進活動，引領臺中市高齡市民追求「減少失能、延緩失智、延長健康餘命」之高齡友善城市目標。本計畫透過培訓樂齡傳播幸福種子及照護預防推動協助員，使其能深入臺中市各社區、家庭，推廣照護預防理念及健康促進活動，讓臺中市高齡市民活出健康、享受生命，以實踐「友善樂齡、幸福臺中」之高齡友善城市願

景。本次透過國際交流，訪問推展高齡者照護預防健康促進工作長達 20 多年之日本大阪 YMCA，並交流其老人健康促進之推動經驗。

一、 日本大阪 YMCA 簡介：

大阪 YMCA 自 1882 年創立，其宗旨為貫徹推展與人相關的活動，目前已有 130 年歷史，其是最資深的日本公益法人團體之一。大阪 YMCA 服務的對象從嬰幼兒到成人，課程活動範圍包括野外教育、體育、健康教育、幼兒教育、國際交流、職能教育、語言教育、升學教育、社會福利及社區服務等等。大阪 YMCA 在日本大阪府內有 36 個據點，提供各式各樣的公益活動。

從兒童到高齡者，大阪 YMCA 對於各個不同世代間的交流給予幫忙和援助，以實現能共同生存的永續社會。目前大阪 YMCA 為了回應社區的需求，在培育兒童、打造健康、活化高齡者方面，與志工一起在社區中工作。大阪 YMCA 是以學習聖經中所揭示耶穌基督的愛與奉獻的生活方式，與世界的 YMCA 運動互相結合，希望實現人類共同生存的社會，作為該組織存在的目標。

大阪 YMCA 的主要工作包括：

- （一）致力培養義工精神、互相合作，以形成一個光明溫暖的地區 社會。
- （二）為了能夠發現每個世代人們其相遇與生存的意義，推展社會關心的學習活動。
- （三）與家庭、地區、社會一起培育對於未來有強大建構力的孩子們。
- （四）培養對生命的尊重，倡導對大自然的共存。
- （五）結合世上每一個人的力量，來解決環境、人權、貧困的課題，並以能維持一個和平且公正的世界為努力的目標。

二、 高齡照護預防健康促進計畫：

因應日本急速的高齡化，大阪 YMCA 為支援高齡者的健康維持，使其過著自立生活，與大阪府健康福祉部高齡照護室合作，開發與推展照護預防事業。其內涵重點為：

- （一）促進高齡者相互或與其他年代的社會性關連。
- （二）透過整體性健康運動方案，援助高齡者自立生活的維持。

(三) 提供高齡者有意義的方案及培育賦能志願服務者成為領導角色。

大阪 YMCA 接受日本大阪市政府委託在日本大阪府內的 36 個據點，推展高齡者照護預防相關健康促進活動、研習會、指導者培訓、檢定和認證，參加的市民累計共有 4 萬多名。現今每年約有 5 千多名的市民來參加大阪 YMCA 所推展的高齡者照護預防相關活動。

■ 日本照護預防指導者協會工作簡介：

- 1、推廣高齡者照護預防觀念
- 2、研發高齡者照護預防健康促進活動及指導者手冊
- 3、舉辦高齡者照護預防相關之講習、研修和研究會
- 4、培育、檢定和認證高齡者照護預防健康促進指導者

在社區發展照護預防之「照護預防指導員」培訓課程綱要如表：

	課程內容
第 1 次	• 新學員說明 • 學習理論「為何預防失能很重要？」 • 設定計步器 • 設定個人的目標值
第 2 次	• 測量生理指數/確認身體狀況 • 實施本課程內容時所需注意的事項以及需留意的安全 • 伸展操 • 測量效果 I（測量體力・製作個人記錄表）
第 3 次	• 測量生理指數/確認身體狀況 • 學習理論②「有關身體功能的退化」 • 預防跌倒訓練① <基礎課程：暖身（從預防失能的角度看活動・靜態伸展操）・ 有氧運動・肌力訓練 降溫（靜態伸展操）> 「大腿四頭筋訓練」
第 4 次	• 測量生理指數/確認身體狀況 • 學習理論③「肌肉 白肌、紅肌」 • 伸展操 • 從訓練角度來瞭解/確認肌肉群 • 預防跌倒訓練②「腸腰肌訓練」
第 5 次	• 測量生理指數/確認身體狀況 • 學習理論④「骨格」 • 預防跌倒訓練③「臀中肌訓練」

第 6 次	• 測量生理指數/確認身體狀況 • 學習理論⑤「步行」 • 預防跌倒訓練④
第 7 次	• 測量生理指數/確認身體狀況 • 學習理論⑥「爲了及早發現失智症所需注意的訊號」 • 預防跌倒訓練⑤
第 8 次	• 測量生理指數/確認身體狀況 • 學習理論⑦「口部體操」 • 預防跌倒訓練⑥
第 9 次	• 測量生理指數/確認身體狀況 • 學習理論⑧「認識伙伴」 • 預防跌倒訓練⑦
第 10 次	• 測量生理指數/確認身體狀況 • 學習理論（復習） • 測量效果Ⅱ（完成個人記錄表） • 回顧個人目標值的成果

三、 訪問人物簡介：

這次考察，我們拜會了大阪「高齡者照護預防健康促進」團隊中關鍵的重要推手，簡介如下：

- 西嶋 善親－大阪市福祉局局長，統籌管理局內五部門，對高齡議題相當重視，與日本大阪 YMCA 密切合作，曾任都市部高齡化對策檢討會委員。
- 末岡 祥弘－公益財團法人大阪 YMCA 代表理事，理事長致力於高齡者的自立支援與生活意義的創造，也是現任學校法人大阪 YMCA 理事長、學校法人(幼)大阪 YMCA 學院院長、社會福祉法人大阪 YMCA 常務理事。
- 石原 福造－公益財團法人大阪 YMCA 執行理事、大阪 YMCA 學院理事長，曾任大阪市生氣勃勃高齡中心館長、奈良縣生氣勃勃推廣委員會委員長、奈良縣活躍高齡者委員會委員，更爲「東大阪市滾球協會」創立者，2005 年與大阪府地區福祉推廣財團一同創立「日本照護預防指導者協會」，並同時創立「高齡者休閒研究會」，以副會長之職指導後進。
- 重信 直人－財團法人大阪 YMCA 社會福祉事業本部本部長、日本照護預防指導者協會秘書長，於財團法人大阪 YMCA 就職後，從事以青少年和成人爲對象之社會教育工作，之後派任新加坡三年從事新加坡國民和僑居日本人的社區工作，回到日本後主要是擔任以中高齡者爲對象的社會教育工

作，同時間並致力於跌倒預防的訓練研究。2005 年和大阪府社區福利推動財團、大學，以及醫療相關人員一起共同創設培養照護預防人材為目的的日本照護預防指導者協會。現任工作是從事 YMCA 中高齡者終身學習事務的推動，以及擔任大阪府、市鎮中高齡者政策的設計和推動。

■ 大塚 由実－大阪 YMCA 中高齡事業推廣室室長，擁有日本照護預防指導員、社會福利士及照護支援專門員資格，曾任特別照護養護之家生活諮商員、居家照護支援事業所照護支援專門員、地區支援中心主任。

■ 繁延 千春－大阪 YMCA 中高齡事業推廣室職員、日本照護預防指導者協會主任、照護預防指導員，在預防跌倒訓練、有氧運動、伸展運動…等運動指導約有 20 年經驗，擁有公益財團法人健康運動指導士、日本瑜珈普及協會瑜珈指導員、FTP 皮拉提斯指導員資格，曾任大阪府老人大學保健體育科、大阪 YMCA 國際專門學校、大阪 YMCA 社會體育專門學校兼任講師。

四、 訪問計畫內容摘要：

（一）照護預防的定義：

盡量預防(延緩)高齡者需要照護的狀態，即是高齡者已處於需要照護的狀態，也要盡量預防病情惡化或減輕被照護的程度。照護預防的觀念是營造高齡者盡可能有辦法持續在社區自主生活。

照護預防的目的：照護預防不只是改變高齡者營養狀態等單一因素而已，是透過身心機能的改善或環境調整，能提升高齡者的生活機能（活動程度）及參加意願（角色程度）；支援致力於每個人的生存意義或自我實現，希望能提升生活的品質，伴隨盡量延長健康壽命，而創造開心的長壽社會是照護預防的目標；其是以提升找到個人的生命意義以及能夠幫助自我實現的生活品質為努力的目標。

(二) 失能的惡性循環與照護預防措施：



(三) 創造健康的良好循環



(四) 高齡化的主要因素：

死亡率的降低與平均壽命的延長

- 1、生活環境的改善
- 2、飲食生活品質改善
- 3、營養的改善
- 4、醫療技術的進步

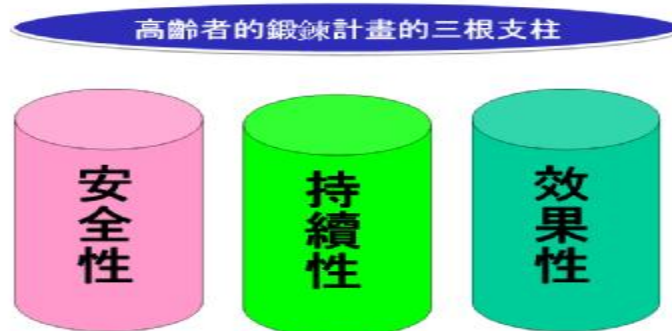
(五) 高齡者生活的新反思：

- 健康且有活力的生活
- 從「可活多少」到「想活得健康且活的更好」，有生活意義
- 高齡者本身在社會的角色拓展，社會參與（新的社會人際關係發展）增加

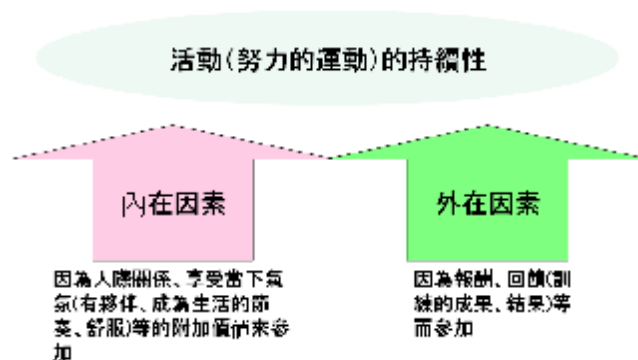
(六) 價值觀的改變：

- 從社會福祉（受照顧）→ 福祉社會（新的社會關係發展）
- （七）活動的人生：透過學習、相互支持及在大自然的環境中活動，遊戲力的學習是重要的。
- （八）從高齡者的角度出發：
「為高齡者的高齡者」：體會老化經驗，促進老人提出想法和年輕人共同來思考解決。
- （九）推展社區健康促進關鍵原則：
培養照護預防的志工指導員→在社區活躍的照護預防指導→增加有活力的高齡者→高齡者感到自身的生存意義；創造不讓高齡者孤單的機構：照護預防是開心的→發覺如果運動的話身體會改變；邀約朋友或獨居的高齡者→能成立不讓高齡者孤單的社區組織。
- （十）高齡活力社區的模式原則

模式原則（一）三個重要推動原則



模式原則（二）強化內外因素形成



伍、心得：

日本大阪 YMCA、臺中市 YMCA 與臺中市政府共同簽署「高齡者照護預防健康促進計畫」，這項合作計畫是由日本大阪 YMCA 提供教學技術經驗、臺中 YMCA 進行實務推動工作，市府則以政策支持與倡議角色，促進「高齡者照護預防健康促進計畫」之理念與行動可以實踐。

市長說：「每個人都會老，但老要有尊嚴」，隨著高齡化社會的到來，臺中市政府繼啟動「高齡友善城市」計畫後，再對於老後準備提出創新思維，以「預防成為被照顧者」為前瞻規劃，以「活躍老化與健康促進」為理念核心，開發出「樂齡行動導航」平臺，鼓勵市民利用平臺，大家一起動起來，一起實踐「友善樂齡·幸福臺中」夢想。

大臺中衛生團隊，就是活力(給您)健康又快樂，市民可以活得長、活得好！在這合作計畫下，我們已首創「樂齡運動趣」，研發有趣又有效的健康促進活動，以「四輪傳動活躍老化：運動、腦動、口動、互動」，教大家如何預防失能、避免跌倒、延緩失智、降低口腔退化、營養不良及人際孤立等危險因子，預防陷入「失能」循環；老後有一「要」，一「不要」，不要成為被照顧者，老年人生要一樣充滿元氣。

臺灣跟日本是全世界高齡化速度最快的兩個國家，日本在 20 幾年前就針對高齡失能預防問題做了相關研究，目的是要讓高齡者不要成為年輕人的負擔，不但能活出健康，還能享受生命。日本大阪 YMCA 總幹事末岡祥弘表示，過去人們追求平均壽命的延長，但平均壽命的延長還是需要人照顧，這並不是理想的生活方式，他指出日本目前健康壽命約為 83 歲，希望延長為 88 歲，且要讓「需要照顧的年數」縮短，這才是日本所要追求的目標。

活用大阪 YMCA 的經驗與知識，來推展預防照護是件非常意義深遠的事，夠過合作計畫，未來，我們將帶領高齡者積極社會參與，形塑臺中處處有「樂齡活力社區」。從這次臺中與大阪的相遇，我

們很感動日本 YMCA 透過「相互扶持」，追求大同世界的理念與行動。我們相信，「思考自己能為他人做什麼且付諸實踐」，是件重要而且有意義的事。

陸、建議：

- 一、參考日本大阪高齡預防照護健康促進計畫，進行本土化研
議，並於臺中市推廣。
- 二、爭取經費及資源，強化臺中大阪實質交流之合作計畫。

柒、附件：

- 一、日本大阪 YMCA 來函邀請臺中市政府衛生局至日本參訪
- 二、臺中市政府衛生局向大阪 YMCA 之致謝函
- 三、臺中市政府衛生局向大阪市福祉局之致謝函
- 四、日本大阪參訪照片記錄

附件一：日本大阪 YMCA 來函邀請臺中市政府衛生局至日本參訪



June 7th, 2013

A letter of invitation

To Whom it May Concern,

Greetings from Osaka Japan!

We are honored and delighted to invite Taichung City Government Health Bureau representatives to visit Osaka YMCA Health Preventative Care Program activities in Osaka Japan.

This visit will further develop the relationship between Taichung City Government Health Bureau, Taichung YMCA and Osaka YMCA, in accordance with The Senior Health/Preventive Care & Health Promotion Program Joint Declaration.

We sincerely hope that the invitees will be allowed to visit Osaka YMCA, and expand their understanding of preventative health care knowledge.

Osaka YMCA will help Taichung City Government Health Bureau to more deeply understand the preventative care program, and learn how such programs should be run.

We sincerely hope that this visit will allow the Taichung City Government Health Bureau to bring back a deeper understanding of preventive care and new benefits to the senior population of Taichung city.

With the greatest respect,

Yoshikuro Sueoka



附件二：臺中市政府衛生局向大阪 YMCA 之致謝函



OSAKA YMCA CEO YOSHIHIRO SUEOKA

Sep 2013

Dear CEO YOSHIHIRO

On behalf of the Taichung Health Bureau ,Taiwan , I would like to thank all your team's wonderful host and great help during Aug 28th~ Sep 2nd .

We view the visiting as our very significant commitment to the preventative care and health promotion for the elderly. It is an innovative project and inspires us to rethink about the strategic policy in terms of the speedy ageing society.

Osaka YMCA, Taichung YMCA and Taichung Health Bureau are friends now. We look forward to having further close partnership with you and delegates from your associations.

Yours sincerely,

黃美娜

附件三：臺中市政府衛生局向大阪市福祉局之致謝函



大阪市福祉局
西嶋善親 局長 Sep 2013

Dear 西嶋善親 局長,

On behalf of the Taichung Health Bureau ,Taiwan , I would like to thank you that all of you have done good things about the preventative care and health promotion for senior citizens at Osaka .We view the program as a very significant commitment for the elderly in Taichung ,Taiwan.

This year, Taichung City has a great opportunity to cooperate with Osaka YMCA and Taichung YMCA for the elderly preventative care and health promotion. It is an innovative project and inspires policy makers to rethink about the strategic policy in terms of the speedy ageing society.

Thanks again and we look forward to having further close partnership with you and delegates from your city.

Yours sincerely,

黃美娜

附件四：日本大阪參訪照片記錄

日本大阪參訪照片記錄



照片地點：大阪市政府、大阪 YMCA

照片人物：中市衛生局黃美娜局長、大阪 YMCA 末岡祥弘代表理事、中市衛生局蔡淑鳳副局長、大阪 YMCA 石原福造執行理事、臺中 YMCA 楊錫峰副總幹事、大阪 YMCA 推廣室大塚由實室長。