

永康奇美

奇美復華日間照顧中心
& 居家服務

4A51E039 余修誼



奇美復華 日間照顧中心

日程表

時間	一	二	三	四	五
09:30 10:20	自	立	訓	練	
10:30 11:20	大富翁	我是全倒王	健身房	排球賽	超級想一想
12:00 14:30	午休時間				
14:30 15:20	用腳投票	聽聽歌唱	天羅地網	搖搖樂	
15:30 16:20	扇子律動	籃球大王	台灣話語	數字遊戲	
16:30 17:30	回家				

活動



跨團隊會議

10個案下肢肌力

運動
站起後再坐下，10次一循環環



© 2002 KATHRYN BORN 圖3

腳後抬
輪流將腳往後抬起
維持10秒，重複10次

10個案下肢肌力

下蹲
雙腳下蹲，
後再站起，重複10次



圖5

抬腿
輪流將大腿往前抬起，
維持10秒，重複10次



10個案下肢肌力

：適當的阻力訓練可以幫助肌肉的合成，減少體脂肪。除
：水啞鈴-上肢肌力
：彈力帶



2 彈力帶

彈力帶越厚，阻力越大，
須根據自己的能力選擇彈
力帶。一般而言，長度
約2公尺的彈力
帶就足夠各項
動作的操作。

10個案下肢肌力

阿諾推舉

1. 雙手手持啞鈴置於前，掌心
面對自己，手肘低於肩膀，
避免聳肩。
2. 雙手手腕旋轉同時將啞鈴於
上推，當手肘推至肩腋處時，
掌心彼此相對。
3. 手腕持續轉動並向上推啞鈴
至最高點，此時掌心朝
前，再依相同路徑回至原
點。



10個案下肢肌力

：彈力帶-下肢肌力



作：將彈力帶左右交叉

10個案下肢肌力

：彈力帶-下肢肌力



第十招：
大腿向左右兩側張開



第十一招：
並坐原地踏步

10個案熱量、蛋白質攝取量

充足：隨著年紀的增加，活動力的下降，食慾會隨之降低。：少量多餐，添加補充熱量的營養品：如粉餡、糖餡、高
得食物攝取不足、熱量也會跟著不足。提供熱量的食物，：正餐再增加點心攝取，如豆花、布丁、營養均衡的配方奶
豆魚肉蛋類、油脂類不是單純只有提供熱量，同時還提供。老人多以粥為主食，但粥熱量較乾飯低，若煮較稀可能熱
助維持肌肉的生合成與維持。一般而言，每人每天的熱量需外，我們常會用營養豐富的雞湯、排骨湯來煮粥，但對營
重乘以30大卡，而老年人因代謝力下降的確可以少吃一點。長輩來說，其實雞湯的營養「在肉不在湯」！
重乘以27-28大卡。當長期吃的太少，熱量不足，身體反而
為能量來源。

×28=944 大卡 個案一天所需熱量為944大卡



10個案熱量、蛋白質攝取量

蛋白質：蛋白質為肌肉的主要成份之一，蛋白質食物（豆）蛋白質含量高，雖然它給人口感較硬的印象，但每100公克
多吃，一般人建議一天吃每公斤0.8-1公克的蛋白質。但是，：克克的蛋白質，其實很適合老年人食用，要讓年長者容易吃
吃到每公斤1-1.2公克，而衰弱或是肌少症的老人則更需增：切切成小薄片較容易食用，更可以混合雞腿肉等其他部位的
斤1.2-1.5公克。雖然蛋白質食物的量增加了，但是其它的：肉料理。

莖類、油脂相對量也跟著減少，否則熱量攝取會過多，反
加。

：.5=51公克 個案一天所需蛋白質為51公克

10個案熱量、蛋白質攝取量

：質：含高蛋白質食材 - 雞胸肉、蝦子

：質的海鮮可能會先想到魚類，但蝦子的蛋白質含量也很好

：約為9公克，除了蒜味炒蝦或蒸蝦的常見菜色，同樣可以

：材來共同組合菜色，例如搭配蛋、豆腐、豌豆等食材。

10

1nh.mohw.gov.tw/df_ufiles/044/%E8%80%81%E5%B9%B4%E6%9C
37%9F%E9%A4%BA%E5%91%A8%E5%8D%B3%E9%88%B4%E
%E5%BA%A7).pdf
ww.mna-elderly.com/forms/MNA_chinese.pdf
rw2.dietitians.org.tw/userfiles/991009-5-1.pdf
ww-
aIpeI/Download_ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvNzA0L3JlbGZpbGUh
Nzk1NzQ2MS84MGJkZmMwOS05OTdhLlQ2MWRlYyVjNS0wNzJl
vJAucGRm&n=MTgUL14u6auY6b2h6ZW36lCF54ef6aSK6ZyA5rGC6
5ZWP6aGM6JmV55CGLnBkZg%3D%3D&icon=..pdf

：ingan51.wordpress.com/2017/09/17/國民健康署有關bmi的建議我能

ww.thenewslens.com/article/93873
ww.thenewslens.com/article/112698

跨團隊會議



奇美醫療財團法人附設臺南市私立奇美長照機構

跨領域團隊合作照護會議紀錄

類別 (可複選)	<input type="checkbox"/> 安寧護理 <input type="checkbox"/> 倫理案例 <input type="checkbox"/> 聯合照護案例 <input type="checkbox"/> 出院準備服務 <input checked="" type="checkbox"/> 學術活動 <input type="checkbox"/> 病人安全 <input type="checkbox"/> 其他：_____
團隊成員	<input type="checkbox"/> 醫師 <input checked="" type="checkbox"/> 護理師 <input type="checkbox"/> 社工師 <input checked="" type="checkbox"/> 物理治療師 <input type="checkbox"/> 營養師 <input type="checkbox"/> 藥師 <input type="checkbox"/> 家醫科醫師 <input type="checkbox"/> 其他：_____
案例摘要	姓名：楊康○月 年齡：88歲 性別：女性 體重：33.7公斤 BMI：14.6 CMS：第四級 疾病史：阿茲海默症、心臟無力(雙側肺尖攏厚及邊緣性心臟擴大) 使用輔具：四腳拐
討論議題	個案比一般長輩瘦弱，懷疑案主有營養不良的可能。 個案站立時雙腳會抖動，案主站立時間無法持續很久，可能有肌少症。 個案下肢容易不穩，有跌倒風險。 個案主訴吃不下。 訓練下肢肌力的方法可否有效改善個案下肢肌力不足？ 個案吃粥，粥的熱量低，該如何改善？ 個案很瘦但又吃不下，該如何改善？
照顧建議與日照中心應用	增加個案下肢肌力 增加個案熱量、蛋白質攝取量 建議有氣運動，例如：踩腳踏車，多做下肢運動，手部運動心臟無法負荷 增加進食量，點心可吃蒸蛋、布丁、亞培
主管：吳淑靜 小組長 報告者：余俊諒	

設計及帶領活動

奇美復華日間照顧中心

108年主題活動計畫書

活動主題：平衡滾球

活動負責人：余修誼

活動緣起：

老年人摔不得，想要預防跌倒，除了做有氧運動、肌力訓練外，鍛鍊出「平衡感」也是相當重要的。失智症為不可逆的老化現象，而隨著失智症的發生，患者的記憶能力及手眼協調能力也大幅下降。手眼協調能力為由眼睛將所看到的傳給大腦，大腦再發出指令，由手來操作之執行能力，期望高齡者能藉由此項活動，強化手眼協調能力。

活動目標：

平衡感對於長輩是相當重要的，「平衡滾球」將平衡結合迷宮滾球，不僅可訓練長輩手眼協調，增進長輩專注力及手的穩定度，也可訓練手部肌肉，活化身體動作的協調性及平衡感。

貳、活動日期：

108/09/10 下午2點30分到3點20分

參、活動地點：

奇美復華日照中心

肆、活動內容

活動流程	活動內容	道具	備註
暖身運動	簡單手部伸展運動	紙箱	手部不方便的長者拿不起紙箱需協助他。
平衡滾球 活動介紹	在紙箱中做一些隔板，再挖數個洞，並設置起點及終點，先將彩球滾到終點者獲勝，掉下去則重來。 1. 兩人一組遊玩，起點及終點為愛心符號，須從起點愛心開始，繞過隔板及洞口，維持平衡，不讓球掉下去，直到球抵達終點愛心。 2. 若是球掉下來則重新開始。 3. 從起點到達終點三次最快者獲勝。	彩球	
分組	14人一大組，再拆成兩兩一組，兩大組分		

設計及帶領活動



	別派小組出來PK。		
活動開始	遊戲開始，兩組PK，先完成任務者獲勝。		

陸、預期效益：

此遊戲可以培養長輩的平衡感，增進長輩手眼協調，及增強手部肌肉。

柒、活動預算：

活動用品	數量	金額(元)	總計(元)
1. 紙箱	兩個	10	20
2. 塑膠彩球	六個	5	30
3. 水彩顏料	四個	10	40
4. 雙面膠	一捲	10	10
5. 包裝紙	兩捲	12	24
			124

柒、照片：





居家服務

服務內容

一、收費標準：單位：元

項目	給付價格/ 次	一般戶/次 (部分負擔 16%)	中低收入戶/次 (部分負擔 5%)	低收入戶/次 (部分負擔 0%)
基本身體清潔	260	41	13	0
基本日常照顧	195	31	9	0
測量生命徵象	35	5	1	0
協助進食或管灌餵食	130	20	6	0
餐食照顧	310	49	15	0
協助沐浴及洗頭	325	52	16	0
足部照護	500	80	25	0
翻身拍背	155	24	7	0
肢體關節活動	195	31	9	0
協助上(下)樓梯	130	20	6	0
陪同外出	195	31	9	0
陪同就醫	685	109	34	0

服務內容

項目	給付價格/ 次	一般戶/次 (部分負擔 16%)	中低收入戶/次 (部分負擔 5%)	低收入戶/次 (部分負擔 0%)
家務協助(自用)	195	31	9	0
家務協助(共用)	195	112	101	97
代購或代領或代送服務 (自用)	130	20	6	0
代購或代領或代送服務 (共用)	130	75	68	65
協助執行輔助性醫療	65	10	3	0
安全看視一半小時	200	32	10	0
陪伴服務一半小時	175	28	8	0
巡視服務	130	20	6	0
協助洗頭	200	32	10	0
協助排泄	220	35	11	0

肢體關節運動



翻身拍背

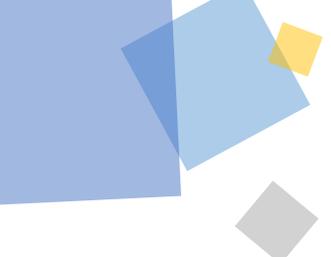


上下輪椅



洗澡





心得

日照和居服最大的不同點在於一個是團體生活一個是個別案主；在日照我們每天都有固定的行程，照表操課，且在活動進行中我們必須一心多用去觀察長輩的動向主動去幫助他們，反觀居服我們只要專注於一位案主身上即可，幫他做他買的服務，並告知家屬案主今日情形。

日照與居家實習結束後兩者皆讓我學習到許多新知與技巧，若在未來職場上這些都能幫助我儘快進入狀況。

