

和成開門式浴缸(含水龍頭)

滿足銀髮族及行動不便者泡澡的願望

304不鏽鋼安全扶手
人體工學採坐式仰角



銀髮族健康居家指南
HOME & HEALTH

HCG
和成欣業股份有限公司
台北市內湖區行善路398號1樓 TEL: 02-2792-5511
營業專線: 03-375-6414 Http://www.hcg.com.tw
全省服務安檢中心電話: 0800-087-089



HCG和成官網



HCG綜合型錄

HCG 生活誌vo.02
HCG LOVE LIFE

編者的話

建構健康活力的
未來銀髮生活

根據聯合國世界衛生組織定義，65歲以上老年人口占總人口比例達到7%時稱為「高齡化社會」，達到14%是「高齡社會」，若達20%則稱為「超高齡社會」。台灣已邁入高齡化社會，因此政府今年制定長照2.0計畫，希望維護高齡生活的品質與尊嚴，而這也是該為家中長輩，甚至己身未來正視的問題。

本期HCG生活誌將帶您從長照2.0談起，進一步認識銀髮族生理變化，再和您一起打造健康幸福的銀色生活。下一期我們規劃探討省水議題，如有任何相關問題、省水撇步...等，都歡迎來函HCG FB粉絲團以私訊提問，獲採用後將贈送您當期生活誌及精美禮物一份。

現在，就讓我們開始為銀髮族擊劃安心微笑的生活藍圖吧！



HCG FB粉絲團

<https://www.facebook.com/hcgfb/?fref=ts>

HOME & HEALTH



什麼是長照2.0？

未來10年「長照2.0」與台灣銀髮族生活可說是密不可分，所以一定要先認識它！

根據調查發現，65歲以上的老人家最擔心的前三項問題，依序是「身體健康」、「經濟來源」以及生病時的「照顧問題」。因此，行政院衛生福利部為因應高齡化社會，以經濟安全、健康維護、生活照顧三大規劃面向為政策主軸，推動「長期照顧十年計畫2.0」，簡稱長照2.0。

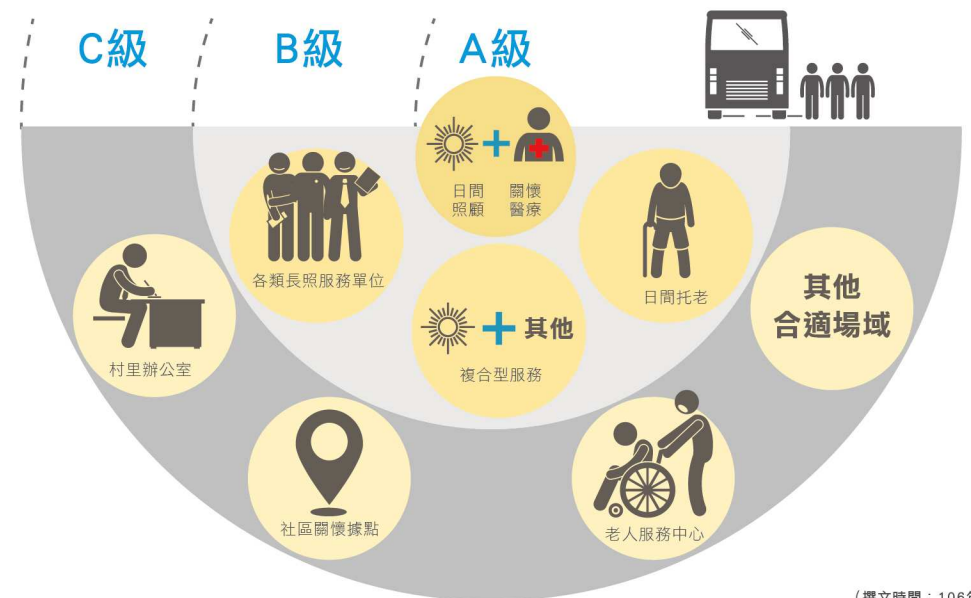
長照2.0的核心是以社區化及在地化精神，建立ABC三級整體社區照顧模式：

- A級** 社區整合型服務中心(長照旗艦店)：每個鄉鎮市區至少一個
- B級** 複合型服務中心(長照專賣店)：每個國民中學區範圍有一個
- C級** 巷弄長照站(長照柑仔店)：3個里至少有一個

長照2.0跟銀髮族居家有何關係？

長照2.0主要精神就是「在宅老化」，讓銀髮族在熟悉的環境中延續原本的生活型態。機構式的安養中心、日間托老單位等，都需要建置符合規範的安全空間、輔具、生活休閒用品。至於老人家主要較長時間生活的居家環境，也必須添置一些必要的設備，好因應生理機能逐漸變化所帶來的需求，讓長輩們可以更安全、輕鬆、有尊嚴地完成生活自理。

全球性的銀髮浪潮來臨，引發一股銀髮經濟熱潮，包括食、衣、住、行、育、樂、醫療照護等都推出相關服務內容，尤其是在銀髮照護與相關科技發展最受矚目。該如何實現「健康在地老化」的銀髮照護目標？就讓我們從銀髮居家開始做起！



(撰文時間：106年5月)

這ABC三級別將醫療、住宅、戒護、生活支援等服務一體化，實現在宅老化目標。



Dr. HCG



盤點銀髮族健康危機

隨著年紀漸增，身體機能也會隨著時間逐漸退化。

老人家最怕出現那些健康問題？

該如何避免或減緩病痛發生與不適？

就讓Dr. HCG來為大家詳細解說！

1 心血管疾病

高血壓、高血脂與高血糖的「三高」，是許多中老年人常見的健康問題，主要是源自飲食的不良積習，可能導致腦溢血、心肌梗塞等致命疾病，尤其在冬天更是高危險期。要改善心血管問題，除了調整飲食、適度運動外，也必須避免溫差過大，所以在起床、洗澡時，都必須注意保暖。

2 腸胃不適

銀髮族由於腸道蠕動變慢、纖維攝取不足，及服用抗憂鬱劑、利尿劑等藥物，容易發生便秘、消化不良、脹氣、痔瘡等問題。建議平時應多補充水分、多吃纖維，並以手掌按摩腹部，能有助刺激腸道蠕動；關於有痔瘡困擾的長輩可以溫水坐浴，或使用免治馬桶座舒緩不適。



3 骨折

老人家除了慢性疾病，最怕的就是發生骨折意外。因為生理性老化現象，人體骨骼內骨量減少會造成骨質疏鬆症，此時只要輕微外傷就會導致骨折。常見的老人骨折有：手腕附近橈骨骨折、椎體壓迫骨折、股骨頸骨折、肱骨上端骨折等。要預防老年骨折，最佳良方就是補充鈣質，維持骨質密度，及避免意外事故。

4 下肢無力

老人家的健康就看下肢肌力是否強健。活動量較少的銀髮族，因為肌肉量會減少、肌耐力不足，在行動上就會較為緩慢，或容易雙腳無力，連走路、爬樓梯都成為折磨。這時如果再減少活動，想讓雙腳多休息，反而會導致惡性循環。如果家中長輩有下肢無力情形，最好準備拐杖、扶手來協助施力，避免跌倒，平常多進行持續而緩和的運動，訓練肌耐力。

HEALTHY

銀髮族養生指南

相信大家都希望年老時，還是能維持身體功能良好，心智、頭腦也能保持聰敏，這也就是醫療界正大力推動的「成功老化」觀念，而這必須從飲食、活動、醫療各方面配合。

飲食篇

台灣人愛美食，不過，為了健康著想，尤其是老人在飲食上更需要多做注意。在照顧到營養均衡的同時，在相關食物攝取上，最好是多蔬果，並且多喝水。盡量少油、少糖、少鹽。



相關飲食分量代換參考

豆魚肉蛋類	每分 = 蛋1個 = 豆腐1塊 = 魚肉1兩 = 瘦肉1兩
五穀根莖類	1碗飯 = 2碗稀飯 = 2碗麵條 = 1個中型饅頭
蔬菜類	1碟 = 100公克 = 煮熟後的量為半碗
水果	1個 = 約棒球大小

運動篇

很多時候，老人家會因為體力與活動力逐漸不足而畏懼運動，但適當的運動對於銀髮族來說絕對是必要的。有些防跌、訓練下肢肌力的運動並不激烈，也可以利用椅子等作為運動輔助道具，只要每天固定做些伸展運動、關節運動，甚至散步都能夠達到保健功能。

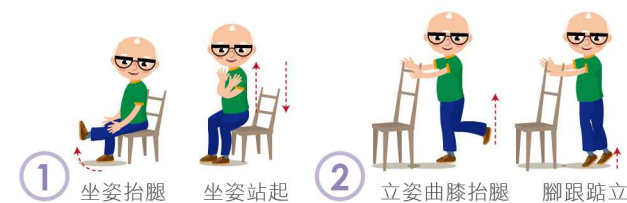
在衛福部所製作的「銀髮族健康照護手冊」中，就提供了相關的運動建議與方式，可以好好參考一下。

銀髮健康促進防「跌」好運動

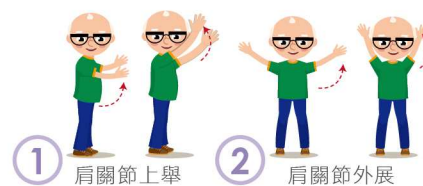
運動口訣

關節運動繞十次
伸展運動停十秒
肌力運動抬十下
平衡練習做十組
每日健步走 健康跟著我

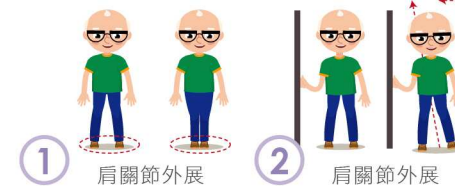
肌力訓練



關節運動



平衡訓練



伸展運動



心肺訓練





LIVING



銀髮族居家危機排行榜

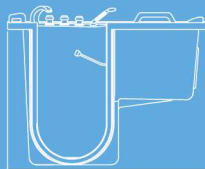
根據統計，65歲以上銀髮族高達91%曾發生跌倒意外，其中更有超過9成發生在居家環境中；原本最安心、安全的家，竟成為長輩的隱形殺手！

常見發生意外地點包括：

TOP 1

浴室

浴室是意外傷害最常發生的地點，佔家庭意外傷害的比例高達81%，其中又以跨出浴缸或淋浴間這個動作造成的意外最多；加上地面潮濕，稍有不慎就可能摔倒、跌坐。因此，浴室最好做無門檻設計，浴缸內應安裝防滑墊或沐浴椅，隨時保持乾燥與照明，並裝設扶手等安全輔助用品。



臥室

TOP 2

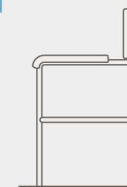
臥室較容易發生跌傷意外的地方，最多是在上下床時。建議長者臥房的地板可採用木質或鋪設軟墊，並須注意床邊設置小燈及動線照明；床的高度最好以膝關節彎曲90度，雙腳可自然落地為佳。另外，要提醒長輩，下床或起身時動作要緩慢，先在床邊稍坐片刻，防止因姿態性低血壓而造成暈眩跌倒。



TOP 3

客廳

桌、椅、沙發等家具旁，是長輩最常在客廳跌倒的地方，因此客廳陳設要注意，動線上若有家具、電線、雜物應予以清除，並在家具尖銳處加裝防撞用品。



為提升銀髮族的生活品質及尊嚴，讓我們一起來疼惜老年人、關懷老人健康與安全，建構一個安全的居家環境，期以降低事故傷害對長者的威脅。

LIVING



銀髮族智慧生活家

「家」是讓人安心居住的地方，也是全家人生命、財產的庇護所；但若稍有不慎就易有事故傷害發生！為因應銀髮族生活需求、改善日常生活不便，市面上已經推出許多衛浴高安全輔助器材及智慧科技產品。



SC4882
浴缸用座板

尺寸 | 433x675x270mm
寬度可調整645-675mm

淋浴椅、
浴缸坐板

讓下肢無力、行動不便者也能坐著洗個舒適的澡。切莫使用一般椅子或塑膠凳，不但無止滑效果，穩定性亦不足，反而容易在起身時發生意外。

浴室扶手

馬桶扶手靠背、電動升降臉盆、臉盆扶手、浴缸扶手，不但可做為施力支撐，更隨時為安全留一手。



HE8288
電動升降臉盆

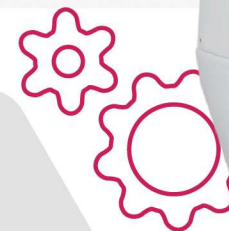
尺寸 | 755x840x1975mm
電壓 | AC110V

F2427-HF8551AW
壓克力浴缸

尺寸 |
F2427 : 1700x800x550mm
HF8551AW : 700x700x58mm

智慧型
超級馬桶

感應自動掀蓋功能讓長者不須彎腰掀馬桶蓋；暖座功能可避免冬天溫差對皮膚及神經、血管造成刺激；溫水洗淨功能除了舒適清潔，還可幫助如廁順暢，減少痔瘡困擾。



AFC230G
智慧型超級馬桶

尺寸 | 750x450x615mm

電動升降
曬衣機

可使用遙控器控制升降，還有負離子風乾、紫外線殺菌等功能，讓銀髮族也能輕鬆完成曬衣服的工作。



AF8230(H)
電動升降曬衣機

尺寸 | 1250x310x79mm
• 遙控操作，使曬衣更省力





Q&A



HCG答客問

傅_綏 提問：

Q1. 如果家裡的衛浴空間要改造成銀髮族適用的，是要整間打掉嗎？

A： 銀髮衛浴不必非得重新打造，可透過配件來完成，例如HCG推出銀髮族系列商品，可參考乾濕分離的空間設計或加裝安全扶手及座椅等，讓衛浴環境更友善，銀髮樂活沒煩惱。

Q2. 年長者站著淋浴似乎會增加跌倒的風險，是否有好的商品推薦呢？

A： 建議可以選擇淋浴椅之類的商品。沐浴空間應設置水平、L型固定扶手或可移動附掛式扶手及附設沖洗用輔助座椅，坐在較高的淋浴椅上洗澡，較舒適也較省力。

Lin Huang 提問：

Q1. 政府有針對家中有長者，需要裝設浴廁的輔具提供補助經費嗎？有何條件限制？如何申請？

A： 目前衛生福利部社會及家庭署裡的輔具補助基準表中，針對個人照顧及保護輔具，有相關衛浴產品的補助，如：馬桶增高器、便盆椅及沐浴椅。補助金額多寡主要依家庭的收入來作為補助的基準，區分為低收入戶、中低收入戶及上述兩者之外的申請補助金額。在申請相關補助方面有一定的限制，須於購買前提出相關申請（請於購買前了解相關規定）。



輔具補助可至戶籍所在地區公所社會課或戶籍所在地輔具資源中心辦理申請及評估作業。補助流程分為以下三大步驟：

民眾檢附所需文件至戶籍所在地鄉鎮市區公所、社會局或輔具中心提出申請新制輔具補助項目中，依各項評分規定分為以下四類：

- 不須評估。
- 可至醫療機構或輔具中心評估。
- 須經輔具中心評估。
- 僅需經醫師診斷證明。

收到核定函後始得購買輔具

檢附收據、保固書正本與其他必要文件請款

Q2. 承上題，倘若符合資格，HCG有提供安裝協助嗎？若有，需要費用嗎？若無，那會由哪個單位協助安裝呢？

A： 安裝方面可洽詢和丞服務公司提供安裝服務，其安裝費用將依產品項目而定。

Q3. 免治馬桶的安裝可以DIY嗎？

A： HCG免治馬桶可以自行作DIY安裝，和成官網有提供相關安裝方式影片，產品皆附有安裝說明書。由於衛浴產品安裝具有一定的專業度，建議還是請服務公司前往安裝較為保障。

Q4. 針對弱勢族群、單親家庭，在購置貴公司產品時，有無價格上的協助呢？

A： 銀髮族市場在未來勢必是個趨勢，HCG和成未來將針對銀髮族市場提出各項優惠活動，善盡企業之責任，相關最新訊息可上HCG和成官網了解。



HOME & HEALTH

銀髮生活大未來

家的定義是什麼？可能有很多種答案，但有一個良好的居家環境，讓家中成員無需他人幫助，就能舒適而安全生活其中，絕對是要件之一。而健康的定義又是什麼？答案一樣會有很多種，但有一個健全的身心，是絕對不可或缺的。

銀髮族要過樂活人生，健康的生理、愉悅的心理以及正當適度的社交三方面都應該要重視，是健康的黃金三角。在台灣雖然小家庭居多，但也有不少跨世代共居的家庭，無論是共居型態或是老人家自行居住，讓長輩擁有一個健康及居家衛浴空間是最重要的課題。

提供長輩能夠同時兼顧健康生活機能與品質生活空間，不僅長輩可以住得安心，年輕世代也可以工作得更放心。

當高齡族群成為人口結構主流，許多相關生活支援與健康照護的需求因應而生，躍升為消費主力。如何應用科技輔助，讓生理機能漸趨衰退的高齡者依然能夠享有健康、舒適、安全的生活，是許多銀髮產業積極思考重點。



HCG以居家衛浴安全為出發點，初期規劃銀髮族系列商品，日後將陸續增加品項，為未來銀髮住宅的衛浴空間設立標準，希望提供消費者更舒適安全的衛浴環境。面對未來高齡社會的來臨，許多生活型態與活動空間也可能會有所改變，如何營造出一個適居又能安居的健康安全環境，你我都需要一起面對。準備好了嗎？

就讓我們一起迎接這高齡新時代！

