

活動感想

2023 國際老年學及老年醫學會亞州/大洋洲區域大會

(IAGG)與會心得

陳英貞^{1,2}、吳至行^{2,3}

人口老齡化是全球趨勢，尤其亞太地區老化速度陡然上升，日本、台灣、韓國、新加坡、中國等皆面對嚴峻挑戰，國際學者分享相關研究資訊相當重要。2023 年 5 月世界衛生組織宣布解除新冠疫情公共衛生緊急狀態，全球旅行漸漸恢復常態，6 月 12-14 日在日本橫濱舉辦的 IAGG 會議迎來超過 1500 研究者，熱鬧非凡。成大老年所白所長、劉立凡、邱靜如、張家銘、與陳柏宗教授與會發表研究，上學期有修成功老化生活空間課程，陳柏宗教授鼓勵我們將社區長照中心規劃的學習報告投稿，經指導後順利參與海報分享，藉著 IAGG 會議來拓展老年學新知和視野，並觀察超高齡社會、百歲規劃的長壽日本社會面對相關挑戰的因應方式。

本次會場在日本橫濱國際會議中心北館(Pacifico North)舉辦，主題為『以創新與智慧打造高齡社會美好生活』，主辦國日本 65 歲以上高齡人口占比 2021 年統計高達 29%，2022 年平均壽命 84 歲，女性約 87.14 歲，男性 80.98 歲；健康壽命女性 74.79 歲，男性 71.19 歲。面對嚴峻超高齡社會挑戰，認知能力下降的人數增加、身體虛弱老年增加以及少子化造成人口萎縮、死亡社會等議題都相當棘手。會長 Toba Kenji 先生闡明應將針對認知能力下降和衰弱的預防措施納入國家健康政策規劃執行，以延緩失能的發生，這些議題表現在會場，老年醫學和失智症佔最大宗。開幕典禮特請來 Altheimat Ensemble 室內交響樂團，團員來自東京都老人醫療中心、研究所的中高齡音樂愛好者，有幾位都是老年學研究，更具意義。幾首歌耳熟能詳，昂首向前走（上を向いて歩こう，夏川里美翻唱過）及北國之春（中文翻唱曲：榕樹下），曲調優美，氣氛歡樂。

1 衛生福利部臺南醫院家庭醫學科

2 國立成功大學醫學院老年學研究所、3 家庭醫學科

在失智症研究上，智能科技應用大放異彩，不僅應用在保障安全、偵測行為異常、照護陪伴等，也應用在早期偵測，如人臉辨識或語音說話來辨識異常，語言的分析可以是新的篩檢生物指標。另外阿茲海默症的視覺空間缺陷可能早於記憶異常，有研究使用視覺虛擬實境(VR)做長者空間辨識的分析與訓練，與白所長的失智症空間導航研究有相似之處。此外應用電動遊戲或線上圍棋來預防長者認知退化的介入研究都有不錯的成果。

午餐研討會介紹芬蘭 2015 年發表在 Lancet 的預防認知異常及失能介入研究(Finnish Geriatric intervention study to prevent cognitive impairment and disability, FINGER study)，針對認知功能輕微異常者，進行統合性的飲食、運動、腦力訓練及血壓控制等慢性病治療，經 2 年追蹤發現參與者之執行能力、處理速度等認知功能皆獲得顯著改善(Ngandu et al., 2015)。2020 年 Lancet 委員會發表的失智症預防報告，認為針對風險因子做改善調整，包含低教育、聽力異常、高血壓、肥胖、吸菸、憂鬱症、低社會參與、低體能活動、糖尿病、飲酒過量、腦部外傷及空氣汙染等，可降低約 40%的失智風險。在失智症治療藥物研發瓶頸時刻，面對超高齡社會進行式，多元的非藥物介入模式是目前延緩失智失能最佳方式。

研究報告延伸至實際高齡服務展業，會場有保險產業(Sompo insurance)以 FINGER study 為基礎，發展相關預防與照護失智症策略，Sompo 跨足高齡者住宅產業，與醫院和政府合作，進行輕度認知障礙(MCI)的早期篩檢、預防認知功能下降活動及失智者在宅老化的護理服務。並透過技術創新來維持照護品質，推廣應用在日照、住宿型照護機構或高齡住宅，包括照護機器人、遠距運動指導、遠距社會溝通、多樣性食物營養紀錄提醒等老年科技。日本是最早規劃長照法的國家之一，在 2000 年老年比例 17%時實施介護保險，40-64 歲民眾需要在健保費外，多付一筆介護保費；介護保險制度並將『長照服務業』由原本的社會福祉政策開放給民間企業參與，讓服務得到更多選擇機會，擴大了產業規模，提升整體品質水準，可發現產業頗有規模與創新，值得台灣長照發展參考。

台灣的科技大廠跨足健康展業時有所聞，品牌大廠華碩(ASUS)亦參與會展，推出 iHARP(intelligent Healthy Aging& Rejuvenation Platform) 健康長壽創新平台，整合醫院、個人與社區的健康資訊，來達到個人化精準的健康預防與照

顧模式(葉立斌, 2023/06/13)。這個主題在第二天午餐研討會由關渡醫院陳亮恭院長的智能科技輔助健康老化的演講有詳細說明, 從座無虛席與發言踴躍可見大家對智慧科技應用整合健康新生態系非常有興趣。陳院長比喻社區醫院扮演健康管理燈塔角色, 可透過 iHARP 智慧穿戴和量測裝置收集重要生理數據, 整合醫院病歷資料和個人問卷, 經雲端運作彙整資料分析, 有效評估健康狀態, 以協助醫護機構即時發現異樣, 進行遠距照護或提供相關提醒與協助。會中有學者提到個人資料安全、個人動機、實施障礙及醫療保險結合等問題, 陳院長回覆這些問題都相當重要, 但高齡海嘯造成台灣醫護照護短缺情況只會愈慘烈, 智能科技整合的社區高齡照護顯得勢在必行。的確台灣健保醫療在超高齡與智慧科技社會受到強烈挑戰, 應要有所改變, 為維持照護品質與永續經營做努力與調整。

聯合國推廣 2021 到 2030 為健康老化的十年, 研討會上多名學者討論到世衛組織推行的整合性老年照護方式(ICOPE), 日本學者 Yuka Sumi 認為各國的健康醫療、社會服務、長照系統等應做相關調整, 包括制定財務機制以廣泛支持可近性及可負擔的整合服務, 提供健康照護工作人員管理高齡複雜需求的知識與技能, 加強資訊和溝通科技以促進數據管理並整合促進多團隊合作, 及減少環境障礙並設計基礎設施來支持安全和有效的照護服務。老年所專討和劉立凡教授的長照課程時常提到 ICOPE 觀念, 但發現目前台灣在社區或醫院執行 ICOPE, 似乎僅著重長者整合評估, 異常者分科別類轉介治療, 並無整合性或多團隊的照護策略, 非常可惜。高齡照顧視野、醫護人員能力及民眾的觀念都待提升, 陳亮恭院長的 iHARP 平台看來就是 ICOPE 的運用模式之一, 可以觀察相關效益, 值得期待。

社會科學主題討論了各國政策對家庭照顧者的支持, 具傳統孝道義務文化如中國、台灣、印度、新加坡、泰國等國, 高齡者多由家人照顧, 尤其在低收入的家庭。研究發現照顧者通常未受適當訓練與教育, 少有時間關心自身健康, 未滿足的需求主要為財務、身體及情感支持。有國家以提供薪水或津貼支持照顧家屬, 可能以時數或週數計算達某門檻給予補助, 或提供照顧者喘息服務、身心評估支持服務, 各國家有不同財務考量與應對作法, 研究者希望國家政策能跟上提供適當協助。另外有主題探討醫護人員面對超高齡社會的準備與心態, 認為多數沒有做好充分準備來照顧老年人, 多樣複雜疾病需協助自我照顧控制。在學培訓時通

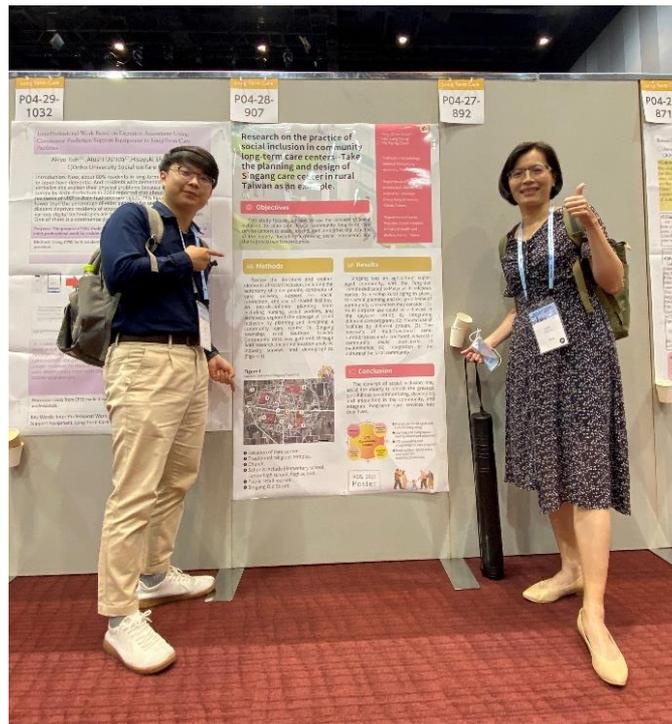
常接受急性醫療的照護方式，適用一般成人；但當醫療系統多數為老年時，學者認為醫護教育應關注老年學與老年病知識與技能指導，進行有意義的持續改革來實現照護品質與目標。

最後一定要分享橫濱港的旅遊觀光，橫濱港於 1859 年開港，受到當年美國黑船事件影響，開啟了日本歷史幕末時代的開端，引發後續明治維新大變局，走在港區看大船別有意義。會場在港未來區域，鄰近有優美帆船型國際洲際飯店、港未來遊樂園、摩天輪、纜車與百貨商場，逛街購物方便。順港邊路向南走可以到紅磚倉庫，是橫濱港歷史建築物，竣工於 1910 年代，作為國營保稅倉庫，戰後一度荒廢，後經修建於 2002 年開放，現為商業設施，因外型紅磚 3 層樓高，在港口顯眼是著名觀光勝地。美食部分，巷弄間豬排店美味可口，旋轉壽司海鮮料理讚不絕口。

三天的橫濱 IAGG 會議，議題眾多，海報展示目不暇給，行前預期能拓展百歲人的視野，收穫滿滿成功達標，期待消化這些訊息在老年學上持續努力。



橫濱港，取自 IAGG2023 官網



海報分享



與師長合影



橫濱港紅磚倉庫



橫濱港未來燦爛夜景



港未來黃昏景色



美味可口豬排

參考文獻

Ngandu T., Lehtisalo J., Solomon A., et al: A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *The Lancet*, 2015: 385, 2255-63.

葉立斌, N.. 華碩 iHARP 新預防醫學 打造樂齡智慧生活. *蕃薯藤網路新聞* (2023/06/13). Retrieved from <https://n.yam.com/Article/20230618581047>