



## 防阿茲海默健腦日 籲長者多運動

記者顏嘉瑩／紐約報導 2022-11-26 世界日報 Worldjournal



第六屆健腦日活動日前在華埠舉行，吸引 200 多名民眾到場參加。(記者顏嘉瑩／攝影)

罹患阿茲海默症患者，年紀多在 65 歲以上，占總老年人口數的 6%到 10%，想要遠離老人痴呆，運動是關鍵；阿茲海默症關愛服務(CaringKind)與紐約中華公所，日前在曼哈

頓華埠共同舉辦第六屆健腦日活動，邀請專家以講座方式，提升民眾對阿茲海默症及患者的重視。

當天活動邀請西奈山醫學院阿茲海默症研究中心精神科副教授李寶禎博士，針對美國華裔長者的大腦認知評估講解，亞美醫師協會的醫師張維雅則以運動健身預防老年失智為題，呼籲運動的重要性。

張維雅表示，預防阿茲海默症的口訣在「三動一飲食」，包括身動、腦動、互動和地中海飲食；其中身動以運動為主，腦動則是可透過唱歌、跳舞、打麻將達成，互動為積極參與集體行動和日常活動、交友聊天等；她現場也帶動與會年長者一起做些簡單運動，達到預防效果。



阿茲海默症關愛服務與紐約中華公所，日前在華埠共同舉辦第六屆健腦日活動。  
(記者顏嘉瑩／攝影)

李寶禎則說，即便亞裔移民已經超過西語裔、拉丁裔，成為美國最大的移民群體，但願意參加相關臨床試驗研究者卻僅有 2%。

她表示，由於在美華人年長者有 70%在國外出生，且英文水平有限，再加上認為記憶衰退是正常衰老的一部分，且擔心參與研究將成為實驗「白老鼠」，導致專家在阿茲海默症領域上針對亞裔的相關研究碰到阻礙；李寶禎在會上也呼籲年長者，積極參與該醫院研究中心針對中文參與者的研究項目，以對未來相關領域發展做出貢獻。



第六屆健腦日活動日前在華埠舉行，吸引 200 多名民眾到場參加。(記者顏嘉瑩／攝影)

阿茲海默症關愛服務華人外展經理石蔚靜表示，健腦日活動在過去兩年碰到疫情停辦，此次活動為疫後首次回歸，當天約吸引 200 多名民眾到場參與，並有 23 家機構贊助和參加；石蔚靜說，往年該活動規模更大，有鑑於疫情持續，此次雖回歸但略縮小規模，活動上除了向社區推廣大腦健康的重要性，也希望藉著活動，活絡社區氣氛，也讓年長者有機會能彼此交流互動，意義深遠。

當天活動上還有健康照顧諮詢、攤位健康教育遊戲、抽獎、藝文表演、免費午餐和小禮物贈送；與會嘉賓包括中華公所主席曾偉康、州參議員卡范納(Brian Kavanagh)、州眾

議員李榮恩 (Grace Lee)，以及阿茲海默症關愛服務總裁兼首席執行長 Eleonora Tornatore-Mikesh 等。



第六屆健腦日活動日前在華埠舉行，吸引 200 多名民眾到場參加。(記者顏嘉瑩／攝影)



活動上有許多健康講座，向參加者教育大腦健康的重要性。(記者顏嘉瑩／攝影)