

金城社造推系列活動



金城社區健康營造中心今年度推出活躍老化、社區心理健康講座、健康飲食衛教的一系列活動。

(金城社區健康營造中心提供)

為居民健康把關

記者楊水詠／縣府報導

金城衛生所社區健康營造中心今年(107)年度執行計畫推出包括活躍老化、音律運動、社區心理健康講座、健康飲食體位管理、健康飲食衛教及示範的一系列活動，受到社區長者及居民的歡迎和參與，促進老人更活躍與延遲老化，並為社區居民健康把關，吃出衛生及安全。

為鼓勵老人走出戶，增進老人健康，金城衛生所社區健康營造中心規劃舉辦了活躍老化、銀髮族音律健康促進活動音律運動，邀請音律老師陳麗珊到場為社區長者教授坐著也可以動的簡易律動運動，透過音樂律動之體能促進系統健康，除提升其體能之訓練成效外，並可改善其心靈狀態，以達成促進身心靈完整健康境界與全人關懷之功能。另，配合音樂帶領長者的音律、訓練精細動作為目的，以增強長者生

活自理機能。

金城衛生所社區健康營造中心表示，老化人口日益增加，藉由健康照護與科技演進的協助，方可促進高齡者之日常生活活動能力並改善其生活品質。活力音樂體適能之推展，提供簡易的體操動作及音樂欣賞，幫助老人伸展四肢，活化身心，提高身體免疫力。

金城衛生所社區健康營造中心並鼓勵參與社區活動，學習接觸人群，發展人際關係。傳遞銀髮族健康重要概念，擁有良好的體適能的人，才有良好的體能來應付各項日常生活活動及享受更佳的生活品質。

在社區心理健康講座中，金城衛生所社區健康營造中心以「做自己精神健康的主人」為主題，開講「心理健康」是我們每個人追求的目標，然而我們是否了解自己的性格特質，如

何評估自己的精神健康狀態，遇到壓力時我們如何處理，情緒起伏大時我們如何調適，身處複雜的社會及人際關係中，我們如何保持身心健康，維持均衡和諧，有效地面對及處理問題，讓自己的潛力能適時發揮，使得日常生活、人際關係及工作等各方面能穩定發展。

「做自己精神健康的主人」講座活動係假金城民生社區活動中心辦理，邀請署立醫院精神科杜立群醫師為社區民眾講座，金城衛生所社區健康營造透過講座讓社區民眾心理健康促進及情緒管理教育宣導，以提升大眾整體心理健康知能及心理健康促進行為的實踐。至於健康飲食體位管理——健康飲食衛教及低熱量飲食教學示範品管活動，金門縣衛生局營養師許晴雅受邀此次活動講師，他表示透過低熱量飲食示範教學，落實健康均衡飲食；選擇健康食物及健康烹煮方式達到健康飲食攝取目的。