

共建長者友善社區

◆ 陳文宜

現時全球均要面對戰後嬰兒潮一代的老龄化問題，世界衛生組織揚言，真正的人口老化將在 40 年後達到高峰期，因此制訂《全球老年友好城市建設指南》，提出八個方向指標，包括室外空間和建築、交通、住所、社會參與、尊重和社會包容、社區參與和就業、信息交流、社區支持與健康服務，讓各國有所依據，

日本是全球人口老化之冠，65 歲的老年人口佔總人口的 23%，護養院數目近年更以數倍遞增。日本東北大學老齡國際研究所教授村田裕表示，東京在 70 年代已著手在多摩成功興建新市以疏導人口膨脹的壓力，然而隨著時間

的流逝，多摩新市的社區未能趕上人口老化的需要，反映社會應追求適合人生不同階段，包括由孩提以至不斷成長至老年的城市建設及生活環境，並指日本千葉縣佐倉市的尤加利之丘便是一個長者友善、長幼共融的好例子，值得借鑑學習。

尤加利之丘在 1971 年開始開發，位於距東京 40 公里的佐倉市，佔地 245 公頃，總人口 6,000 戶共 17,000 人，社區分為住宅區、商業區、自然環境區及長者福利設施區，並以完善的鐵路連接整個社區，每戶行 10 分鐘便可到達鐵路站，在住宅區更引入電動巴士，沿線可隨處自由上落，並縮短住戶間的距離，

讓祖孫輩可以在同一社區生活，方便彼此照顧及聯繫。為了讓居民可以按照其年齡及負擔能力購置住房，發展商會以原價收購長者的家居，讓他們遷徙至長者福利設施區，並將長者家居裝修後以低於市價售予年輕一代，吸引他們入住以維持社區的活力，而社區亦得以持續發展。

反觀香港社會，我們



•「老者安之」永遠是安老服務的目標。

可有抱負及政策配合，早為人口老化而作出長遠規劃？目前連苦候多年逾 10,000 名長者及殘疾人士，仍未能享有宿位和社區照顧服務，

亦未有為應付人口高齡化及老年貧窮而對退休制度作出改革，看來香港真要急起直追，因為這些問題都會因人口結構改變而持續惡化，政府和整體社會將要付上沉重的代價啊！

耆樂無窮之七 ◆ 香山亞黃



最佳演習——回家時假定已離人世，更能體會生趣！



亂用安眠藥 惹危險

你有否終夜難以入睡？入睡後，仍處於半睡半醒，稍有聲響便會

醒起來？而日間則是甚有睡意，無精打采？為了改善睡眠質素，你有否服用安眠藥

的習慣？雖然睡眠是有改善了，惟你有否「睡醒後，仍有「睡意十足」的迷糊感、總有一「醒不來」的苦惱及總想睡覺的意欲？而且也感到神志恍惚，腳步

浮浮的問題？事實上，對普遍患有骨質疏松的長者而言，一旦因步履不穩，便會很容易跌倒而引來骨折，此確實是非常危險的事。

有藥劑師表示，很多有失眠問題的長者都希望寄託在安眠藥上，認為一片藥就可以讓自己睡得更舒服又踏實。事實上，這是錯誤的觀念；因為失眠藥物是有

◆ 麥傑明

抑制中樞神經系統的作用，是會令人由興奮、激動和躁動轉為安靜。若長者不斷增加劑量，是會引來近

似生理的睡眠。聖雅各福群會「惠澤社區藥房」的藥劑師陳羽微指出，長者服用失眠藥劑的劑量宜要少及時間宜要短，以免造成依賴，因為若一旦養成習慣及劑量增多，是會損害長者的認知功能和心理反應；還可能導致藥物療效減退，而會有一「無藥不能安睡」的

問題，故她建議長者一般應以不超過 4 周為宜。由於長者於服藥後發生嗜睡、輕微頭痛、乏力、運動失調的危險，再加上平衡能力的減弱，容易引來跌倒，導致骨折，陳羽微勸喻長者於用藥之外，該及早養成良好的生活作息習慣，如戒除日間午睡的習慣，多作運動與走動、營造良好的睡眠氣氛及環境，再配合學會放鬆身心、減除生活上的憂慮，是會有助改善睡眠的質與量，而令長者漸能踏入「安枕無憂」之追求理想。

嗜重鹹

引血壓高

◆ 許文霞

在日常飲食中，你可有加上豉油或「落重鹽」來調味，以令食物更為美味嗎？

你可知因而攝取過量的鈉，而引來高血壓的問題？

據台灣衛生署調查發現，台灣人嗜吃重鹹，男性、女性每天鈉攝取超過總建議攝取量的 1.9 倍、1.5 倍，分析指出加工或調理的食品含鈉量過高是禍因；當地政府建議，高血壓患者每天鹽分攝取應降低在 6 公克以內，效果等於吃 1 顆長

效型抗高血壓藥物。世界衛生組織亦指出，飲食中的鈉鹽攝取過多為血壓升高及高血壓的主要原因之一，減少鹽的攝取，不論是一般人或是高血壓患者，均能降低血壓。

台灣衛生署發現，以年齡分析而言，當地不分年齡及男女，都比過去吃得鹹；而他們常吃的食物，包括麵線、油麵、包子、餃類、醃漬品、速食麵、麵包等食品，以及烹調或進食中添加鹽或味精等調味料，都是主要的鈉攝取來源之一。你可是以上的一員？那麼，你也許已是高鈉的攝取者了。

事實上，味蕾是會習慣的，當長者吃入第一口鹹味，之後就會漸漸習慣，所以不知不覺就會吃下過量的鈉；故台灣政府也強調，高血壓患者每天鹽分攝取應降低在



• 肆意嗜食，會影響健康。(設計圖片)