



2024 世界巴金森日 協力顧腦 勇敢向前行

連續兩年的巴金森日，我們鼓勵病友們走出戶外、持續運動；今年，台灣健康運動生理協會為活動加入「運動護腦」的概念及趣味，更強化了病友們養成運動習慣的決心。

文／藍怡婷 攝影／編輯小組

連續兩年的巴金森日，我們鼓勵病友們走出戶外、持續運動；今年，台灣健康運動生理協會為活動加入「運動護腦」的概念及趣味，更強化了病友們養成運動習慣的決心。

今年，針對病友們關心的：如何避免「認知功能退化、行動無法自理」？特別設計「協力顧腦，勇敢向前行」活動。

甄醫師呼籲運動護腦

今年的活動除了黃正雅物理治療師，也特別邀請亞東醫院失智中心主任甄瑞興醫師與

甄瑞興醫師



台灣健康運動生理協會的訓練團隊，陪巴友們動動腦、暖暖身。甄瑞興醫師以幽默的口吻向大家說明多巴胺不足對認知

功能的影響，以及哪些好習慣可延緩認知功能退化。他強調，肢體動作的練習，除了可增進動作執行能力，也有助於提升注意力、專注力；持之以恆的訓練，可同步延緩運動功能與認知能力的退化，一舉兩得！



吳瑞美醫師

健腦遊戲與 繪畫抒懷

台灣健康運動生理協會的訓練團隊以趣味的「健腦遊戲」讓大家以肢體語言來進行趣味問答。台上老師提出問題，大家必須以伸展手腳的動作來回答。這不但需要敏捷的動作能力，也考驗專注力與反應速度。

接著，老師引導大家自我覺察當下的心情，試著畫在圖紙上，練習精細動作與抽象表達。這種訓練只要靜下心來，手邊有紙有筆就可輕鬆抒懷。

黃正雅物理治療團隊則帶大家玩「敏捷踏步樂」，搭配簡單的角椎小道具練習踏步動作，逐漸加速和左右輪替能練習兩邊肢體協調性、強化腦部與肢體反應能力。獨自踏步之外，也能轉身跟左右邊的朋友玩你拍我接，鍛鍊肢體順便聊天交誼。



吳醫師跟病友們用小角錐玩遊戲

共濟並行的戰友

最讓人感動的病友社團成果發表，今年有體適能班的「五行健康操」、合唱團的經典民歌演唱，太極劍表演則需極佳的平衡感；今年在全國巴金森桌球大賽中橫掃千軍的桌球社，則結合揮拍動作自創舞蹈。

年年的世界巴金森日，協會都用心策畫不同主題，結合各領域夥伴，一起陪伴巴友勇敢抗病。而各社團的資深巴友們生病後積極展開樂活人生，學習新事物，並以這些表演與分享鼓勵更多巴友，從「被幫助的病人」變成「與醫療團隊共濟並行的戰友」，更令人感到充滿希望。



病友們每年四月最期待的聚會



樂活桌球隊的創意桌球舞