

调查：年长者参与艺术或社交活动能预防失智症

杨漾 报道

yangyang@sph.com.sg

年长者若有机会参与艺术或社交活动，在保持身心活跃的同时，也能有效预防失智症。

新加坡国立大学和国大医院，与人民协会和国家公园局联手自去年9月开始，率先在女皇镇和友诺士两个地区推出社区失智症预防计划，为年长者举办绘画、音乐、园艺和静观（Mindfulness）活动，避免他们陷入焦虑或抑郁的情绪低潮。

计划推出至今反应不俗，并分别将在今年中和年底，进一步推广至淡滨尼和蔡厝港，让更多年长者从中受惠。

目前，每个参与计划的社区约有50名年龄在65岁及以上的年长者，他们都是身心健康者。

在失智症预防计划正式推行之

前，一组国大研究团队早在2013年时已根据相同的模式，进行了一项百人小型调查。结果发现，在连续三个月参与了每周活动后，年长者的抑郁和焦虑指数均有下降。

其中，静观和绘画活动对预防焦虑的作用最为显著，前者让指数从37.8降至四周后的36.5，10周时再降至33.5；后者则让指数从36降至四周后的34.4，10周时再降至32.9。

在女皇镇推行的计划中，研究团队也发现参与者在抑郁、焦虑、社交联系和对生活的满足感方面的指数均有进步。例如，三个月后的抑郁指数从31.6降至27.78；生活满足感则从26.11增至28.83。

国大医院家庭科特别院士（Professorial Fellow）吴立言副教授是失智症预防计划负责人之一。他受访时指出，静观活动对保持心

理健康有一定帮助。

吴立言说：“静观要求人们注重当下，现在的这一刻，不想过去或未来的事情。当一个人静下来后，最容易调控的就是呼吸，所以静观也等于注重呼吸，从而调整心情和心态，去除脑中的杂念。”

他也强调，若能管理好抑郁和焦虑情绪，能协助年长者维持认知能力，同时预防脑血管性失智症（Vascular dementia）。

失智症预防计划从最初的小型研究转移至邻里社区的实践项目，让吴立言感到欣慰。

他说：“计划推行以来，社区居民的反应也让我们受到鼓舞。有一部分人接受培训后成为核心义工，他们再负责培训其他义工，有了这些参与者的付出和热忱，这样的计划才能持久进行下去。”

吴立言昨天在年度老年科学会议上分享了这个研究计划

社区失智症预防计划自去年9月开始推出至今反应不俗，有关方面将在今年中和年底进一步推广至淡滨尼和蔡厝港，让更多年长者从中受惠。

进展。此会议由新加坡老年学会（Gerontological Society of Singapore）主办。

卫生部兼环境及水源部高级政务部长许连碯博士是会议主宾。

她致词时说，1990年至2013年期间，本地人的预期寿命增加了7.1年。其中，男性同期的健康预期寿命多了5.5年，女性则多了4.9年。她因此呼吁年长者在面对更长的老年生活时，要学会善用时间和机遇，充分享受生活。