

預防失智遊戲卡 站著坐著都可以玩

臺南護專護理科副教授／陳美芳・臺南護專護理科學生／林美婷、林莉娟、陳苡安、廖翊安
遠東科大冷凍空調與能源系副教授／蔡俊欽・臺南護專護理科行政教師／吳佳珊

世界衛生組織估計，全球平均每 3 秒鐘就新增 1 名失智症患者。目前台灣估計有超過 27 萬失智人口，預估未來平均一年將增加 1 萬人。

預防及延緩失智的運動以有氧運動最佳，肌肉阻力訓練次之。運動計畫至少 1 個星期 3 次、1 次 45～60 分鐘，且持續 12 週以上，對於認知障礙或失智長者的身體、認知功能有正面的改善效果。多元素的運動設計內容也是比單一運動設計來的有效，因此運動內容可以包含有氧運動、平衡及肌力運動。

此外，運動過程中增加心智刺激對於認知功能將更有助益。老人家喜歡做、做起來覺得有趣味的運動都是最佳運動的選擇，而有伴或團體運動以促進社交接觸將更佳。

失智症的發生經常帶給家屬極大的心理、經濟及照護壓力，故發展預防失智方案是刻不容緩的。心智

、體能與紓壓活動是預防失智的重要處方，因此，本文設計預防失智遊戲卡，以各式各樣運動為主軸，融入有氧、無氧運動等認知辨識能力、運動所消耗卡路里之計算能力與運動動作於卡牌內，希望讓大眾透過卡牌遊戲與家人、朋友一起動起來，使運動更有趣並達到預防失智之目的。

♥ 從桌遊發想

桌遊泛指在桌上玩的遊戲，常見為卡牌遊戲。最大的特點就是互動性強，面對面一起遊戲。透過玩桌遊，與同儕或親人之間的互相切磋，增加了與身旁的人聊天、相處的機會，故可以增進與他人關係與社

交互動能力。

此外，透過不斷的遊戲而獲得勝利會讓自己產生滿足感及增加成就感。另外，桌遊常帶給大家有趣味的遊戲，進而達到紓壓的功能。

♥ 作品設計構思

根據預防失智的重要處方發展作品，如下所述（見表一）：

表一 | 作品設計構思

預防失智處方	設計構想
提升運動能力	
平衡能力	增加平衡訓練，可以達到預防跌倒的效果（卡牌的背面 1~8 號，其中 1、2 號為站、坐可做之動作）。
肌力	訓練上肢及腰部肌肉，增強肌肉的強度，以減少萎縮（卡牌的背面 9~24 號，為訓練手部肌力；25~32 號為上肢肌力；33 號為訓練腰部肌力，皆為站、坐可做之動作）。
血液循環—十巧手	因撞擊的部位皆為重要穴道，增加手部靈活性，並促進手部及頭部血液循環（卡牌的背面 34~44 號，皆為站、坐可做之動作）。
提升認知辨識能力	1. 將辨識能力作為緩和運動，分為辨識顏色、錢幣及文字敘述能力（卡牌的背面 45~50 號，站、坐可做之動作。） 2. 設計有氧及無氧運動，了解運動種類（卡牌的正面，藍色號碼為無氧運動，紅色號碼為有氧運動）。
提升計算能力	藉由計算卡路里或運動時間訓練計算能力，延緩老化（卡牌的正面 1~50 號）。
提高紓壓與社交互動能力	1. 遊戲玩法：多種玩法、可多人一起，站、坐都可玩。 2. 多種運動種類。

♥ (卡牌背面) 平衡能力



♥（卡牌背面）肌力

9-24 訓練手部肌力、25-32 訓練上肢肌力、33 訓練腰部肌力

9

手指屈曲



9

10

手指屈曲



10

11

手指開閉



11

12

手指開閉



12

22

指對指



22

14

手指開閉



14

15

手指開閉



15

16

拇指摔角



16

17

烏龜烏龜翹
食指



17

airiti

18

烏龜烏龜翹
中指



18

19

烏龜烏龜翹
無名指



19

20

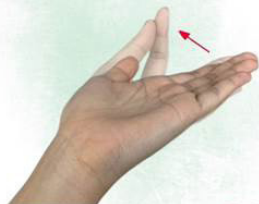
烏龜烏龜翹
小指



20

21

指對指



21

22

指對指



22

23

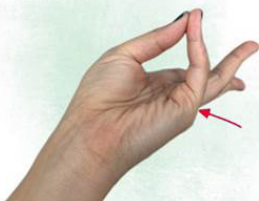
指對指



23

24

指對指



24



♥ (卡牌背面) 十巧手

34

敲擊大姆指旁側
20下



34

35

敲擊小姆指旁側
20下



35

36

敲擊虎口
20下



36

37

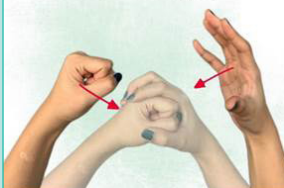
敲擊指間
20下



37

38

手掌抱住拳頭
20下



38

39

手掌抱住拳頭
20下



39

40

敲擊手腕
20下



40

41

敲擊手背
20下



41

42

敲擊指尖
20下



42



♥（卡牌背面）辨識能力



♥ 卡牌正面

1

跳傘30分鐘
消耗120卡



2

排球30分鐘
消耗110卡



3

掃地60分鐘
消耗250卡



4

有氧舞蹈45分鐘
消耗300卡



14

跳繩30分鐘
消耗280卡



6

扯鈴30分鐘
消耗120卡



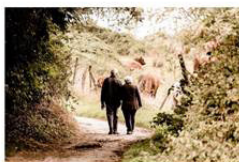
7

拖地60分鐘
消耗240卡



8

散步60分鐘
消耗165卡



9

跳遠30分鐘
消耗240卡



10

高爾夫球30分鐘
消耗155卡



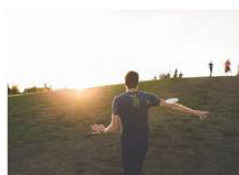
11

吊單槓30分鐘
消耗500卡



12

玩飛盤30分鐘
消耗95卡



13

洗衣服60分鐘
消耗120卡



14

跳繩30分鐘
消耗280卡



15

腳踏車60分鐘
消耗250卡



16

棒球30分鐘
消耗140卡



17

直排輪60分鐘
消耗300卡



18

足球30分鐘
消耗230卡



19

游泳30分鐘
消耗300卡



20

爬樓梯30分鐘
消耗280卡



21

慢跑30分鐘
消耗300卡



22

羽球30分鐘
消耗150卡



23

籃球30分鐘
消耗250卡



24

潛水30分鐘
消耗350卡



25

洗碗60分鐘
消耗140卡



26

衝浪30分鐘
消耗100卡



27

曲棍球30分鐘
消耗240卡



28

舉重30分鐘
消耗220卡



29

劍道30分鐘
消耗180卡



30

下棋30分鐘
消耗120卡



31

柔道30分鐘
消耗250卡



32

太極拳60分鐘
消耗260卡



33

釣魚30分鐘
消耗65卡



34

風帆30分鐘
消耗300卡



35

相撲30分鐘
消耗450卡



36

滑雪30分鐘
消耗220卡



37

放風箏30分鐘
消耗150卡



38

爬山60分鐘
消耗600卡



39

撞球60分鐘
消耗150卡



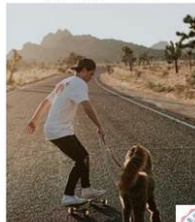
40

騎馬60分鐘
消耗280卡



41

遛狗60分鐘
消耗130卡



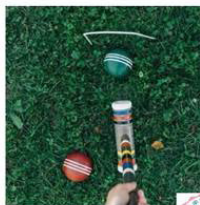
42

國標舞30分鐘
消耗160卡



43

槌球60分鐘
消耗170卡



44

划船30分鐘
消耗100卡



45

攀岩30分鐘
消耗340卡



46

網球30分鐘
消耗200卡



47

桌球60分鐘
消耗300卡



48

保齡球40分鐘
消耗150卡



49

瑜珈60分鐘
消耗180卡



50

拔河30分鐘
消耗200卡



♥ 遊戲玩法

卡牌正面的玩法

第一種玩法：

4~6人一組，將牌組全部攤開放在桌面，翻到正面卡路里計算，由一人出題，最快找出答案者獲勝。例如：關主說我要運動60分鐘，會消耗幾卡路里，請舉例兩項？或者是我要消耗600大卡，請幫我找出我可以做甚麼運動。

第二種玩法：

將題目投射於大螢幕上，使大家一起尋找關主指定答案，先找出者獲勝。

卡牌背面的玩法

第一種玩法：

不限人數，以接龍的方式依號碼排序，可規定最一開始牌的號碼。例如：5的倍數。而後每放下一張牌，需做牌上指定動作20次（可自己調整次數），若手中無牌可放，就換下一位出牌，直到大家都無5

的倍數牌，再換3倍數等，先把手中牌出完者獲勝。

第二種玩法：

將題目投射於大螢幕上，使大家一起尋找關主指定答案，並做出卡牌上的動作，先完成者獲勝。

第三種玩法：

將題目放在桌面上，使大家一起尋找關主指定答案，並做出卡牌上的動作，先完成者獲勝。

♥ 遊戲卡的實用性

藉由卡牌的內容（認知辨識能力、計算能力與運動動作）來增加互動、促進身體運動與心智活動來預防失智。一組卡牌50張，雙面彩色列印，一副450元。

在視覺上利用豐富的顏色，搭配淺顯易懂的圖片，以及正反面搭配著不同主題及玩法，增添不同樂趣。

經由完成指定動作獲得成就感，在與團體進行遊戲時增加自己的社交能力。

