

第一章 緒論

第一節 研究動機

近十年來，由於出生率下降與國民平均壽命延長，臺灣地區人口結構明顯老化，65 歲以上人口比率由民國 81 年的 6.8%，升至民國 91 年的 9.2%，人口年齡中位數 (Median) 亦由 27.7 歲增加至 32.6 歲 (行政院統計室，2003)，高齡化特徵益趨明顯。此現象不僅是發生在臺灣地區，其實早在十九世紀末，人口老化的情形就出現在歐美先進國家 (李世代，1997)。人口結構之改變影響到醫療保健及社會福利政策的制訂，對於家庭、社會與國家的衝擊不容忽視。舉凡高齡者之實際生活需求、醫療保健、護理服務、長期照顧與休閒旅遊等等，都是值得關心的議題 (李宗派，2003)。在平均壽命增加的同時，身體功能是否也隨之改進，而有更佳的生活品質？這點令人質疑。臺灣地區老年人口持續大幅增加，罹患老年慢性病與殘障性人口也累積成長，近十成的高齡者需要接受照顧，無法自行照料生活起居 (內政部統計處，2000；楊文山，1999)，表示生命的「量」增加了，「質」卻不一定跟著提升，楊文山同時指出高齡者看護之需求增加，將造成家庭經濟及國家醫療成本負擔，這是臺灣社會已經要面臨的問題。

健康與生活形態息息相關，其中營養飲食及體能活動更是高齡者之生活品質的關鍵。良好的營養攝取與飲食習慣可以避免營養不良、預防疾病及促進身體功能；而體能活動有助於健康及身體功能之維持，讓高齡者擁有獨立自主生活的能力 (Amarantos, Martinez & Dwyer, 2001; Drewnowski & Evans, 2001; Rejeski & Mihalko, 2001)，進而提升其生活品質，減少其對他人之依賴及經濟之負擔。

為了達到提升高齡者生活品質之目的，首要條件需先瞭解高齡者生活形態對其造成的影響，以及其中之關連性，這對於高齡者福利政策制訂上，將提供重要的觀點。

第二節 研究目的

本研究擬探究高齡者飲食攝取與規律運動習慣對於身體組成及生理代謝之影響，進而瞭解高齡者生活形態與其健康狀態之間的關係，以作為高齡者營養教育、運動處方及其相關政策制訂及推廣上之參考。

本研究目的如下：

1. 瞭解高齡者飲食攝取之狀況。
2. 瞭解高齡者規律運動之習慣。
3. 探討高齡者飲食攝取與其規律運動習慣之關聯。
4. 探討高齡者飲食攝取與規律運動對其身體組成及生理代謝之相關性。

第三節 研究問題

依據上述研究目的提出下列問題：

- 1-1 目前高齡者飲食攝取狀況為何？
- 2-1 目前高齡者規律運動習慣為何？
- 3-1 高齡者飲食攝取與其規律運動之關係為何？

4-1 高齡者飲食攝取與規律運動對其身體組成及生理代謝之相關性為何？

第四節 名詞定義

本研究有關的名詞界定如下：

一、高齡者

本研究中之高齡者係指在臺灣地區具國籍，於民國 92 年 1 月 1 日年齡為 60 歲（含 60 歲）以上之居民，且具有自主意識及運動能力者。

二、飲食攝取

本研究中所指的飲食攝取，是以本研究設計之「飲食行為與運動習慣問卷」中「營養狀況」部分填答結果做為評估，包含食物攝取的頻率及份數。

三、生活形態

本研究中所指的生活形態，包含疾病狀況、藥物使用、抽菸、飲酒、運動習慣，是以本研究設計之「飲食行為與運動習慣問卷」中「健康狀況」部分填答結果做為評估。

四、規律運動

本研究中所指的規律運動，是以本研究設計之「飲食行為與運動習慣問卷」中「健康狀況」部分填答結果做為評估，包括運動種類、

運動頻率 每次運動時間 維持該運動習慣之年日。根據蔡美月(1995)的研究顯示，台北地區高齡者運動習慣，老人平均一週運動 6.2 次，每次約 1 小時。因此本研究中定義之規律運動，為每週運動六小時(含六小時)以上，且運動種類為有組織、結構的運動，如：太極拳、元極舞、外丹功、跑步、乒乓球、游泳、騎自行車、爬山等項目，且維持該運動習慣達半年以上，稱為規律運動。

五、身體組成

本研究中所指的身體組成，係指身體組成分析儀 (segmental bioelectrical impedance analyzer, SBIA, InBody 3.0, Biospace Co., Ltd., Korea) 與超音波骨質分析儀 (CUBA Clinical, McCue, Hampshire, England) 測量之結果。