

讓專家教你如何動 動腦？

減少記憶力退化的小技巧



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
失智症友善專區衛教資訊高齡醫學團隊

阿山公公身體一直很硬朗，從來沒有使用過健保卡看病，但最近開始覺得老是忘東忘西的，有幾次朋友還抱怨他，怎麼忘記約定好要去登山健行的時間，也曾經拜訪朋友後忘記回家的路。阿山老公公對於這些忘記的事情似乎也想不太起來。但是在日常生活方面，阿山公公還可以自己逛街購物，到 ATM 提領現金。直到有一次參加社區的老年記憶力篩檢，才發現阿山老公公的記憶力比其他同年齡的老人來的差，雖然還沒有到失智症的程度，但醫師判定已經有「輕度認知功能障礙」。

「記憶力變差」是上年紀後很普遍的困擾，雖然它可能只是正常的老化現象，但也有可能是失智症的前兆。醫學界目前仍未發展出失智症根治的方法，因此如果可以早期發現有問題的記憶力減退，並且早期提供處置，是有機會預防持續性的記憶力減退，而減少失智症的發生。「輕度認知功能障礙」就是有問題的記憶力減退，什麼是「輕度認知功能障礙」呢？簡單的說，它是認知功能(包括記憶力)退化的現象，就像

本文開始所舉的例子一樣。雖然不是每位「輕度認知功能障礙」的患者一定會持續性的退化，但估計每年約有 10-15%「輕度認知功能障礙」患者會進展成失智症。因此如果可以提早發現「輕度認知功能障礙」，並提早給予預防性的措施，理論上是有可能減少失智症的發生。

高雄醫學大學精神科請專業的職能治療師發展專業的動動腦訓練，運用國內外研究證實有效的訓練方法，以我國老人實際上會遇到的困擾作為實例，以訓練強化他們在日常生活中，解決問題的策略，與處理生活事物的認知能力。利用多種標準活動的執行，達到訓練各種認知功能的目的。課程內容包括 1)記人名的妙方、2)如何記住一堆拉雜事、3)如何找出談話或文章重點、4)如何在日常生活中自己鍛練頭腦、5)如何記住一串數字、6)如何彌補因記憶力不好造成的生活困擾……等。例如，練習記憶「非洲」、「電腦」、「大哥」與「牛皮紙袋」四個項目時，請老人練習發揮想像力，自行將其串成故事，如：大哥右手帶著牛

皮紙袋，左手提著電腦到非洲去了，並想像其畫面。這樣就加深了四項目的印象，而強化記憶瑣碎事物的能力。又如，利用「名字聯想」的小技巧來記住他人的名字，以名人的姓名來聯想，譬如說某人的名字為許添貴，就聯想成許添財的弟弟愛吃「稞」等。

目前本院已經完成第一次的課程，對象為十五位自覺有記憶力減退的老人。經過每週兩次，每次兩小時，共五週專家指導的動動腦訓練，依照認知功能測驗的結果顯示，平均約回復了 22-48% 的認知功能。雖然自覺記憶力減退不盡然等於「輕度認知功能障礙」，這個初步的研究提供了持續發展這項專業指導的認知功能訓練基礎，未來可以應用在「輕度認知功能障礙」，甚至也有機會應用在失智症的老人。

如果懷疑自己有記憶的問題，請先不要擔心，可以到醫院精神科或神經科找專門的醫師，以確定是否有「輕度認知功能障礙」的診斷。一旦有「輕度認知功能障礙」，患者應該配合醫師的建議，定期回到門診接受測

驗，確定是否有持續的惡化。如果身體同時有高血壓、心臟病、腦血管疾病、高血脂、或糖尿病等，一定要好好的控制，因為治療這些血管性疾病同時可以減緩記憶功能的退化。或是，讓自己的大腦常常接受訓練，配合自己的嗜好，例如下棋、打打小牌或是益智的電動玩具都很好。如果需要專業的訓練諮商，可以聯絡高醫精神科，有專業的醫療團隊提供你專業的諮詢。

精神科 蔡宜蓉職能治療師/陳正生主治醫師