

如何改善輕度認知障礙長者之認知問題：認知與體能訓練

鄧經弘、吳菁宜老師撰寫

輕度認知障礙 (mild cognitive impairment, MCI) 為患者本身或是其家屬抱怨有認知記憶力衰退且較同年齡和同教育程度的人差，但不影響執行日常生活功能。在台灣約有 10% 的長輩患有輕度認知障礙，而這些被判定為輕度認知障礙的長輩每年約有 10~15% 會發展為阿茲海默失智症，且有超過 30% 會在五年內發展成不同的認知功能障礙或是失智症，造成家人的照護工作增加及社會的醫療資源支出。因此，即早發現長輩是否有輕度認知障礙並提供治療介入，或許可有效延緩功能退化並預防失智症之發生。

針對輕度認知障礙的治療研究發表顯示，目前而言發現，如治療阿茲海默症的藥物，無法有效改善患者之認知功能或日常生活功能。研究發現非藥物性的治療如認知（記憶）訓練或運動訓練乃至合併兩種訓練似乎可改善對輕度認知障礙患者認知能力。研究證實認知訓練能增加腦部神經網絡的密度，而引發神經可塑性以減少認知功能的退化及缺損。另一方面，運動可加強腦部的血液供應而促進腦細胞吸收養分並減緩腦神經退化。不同的運動訓練可改善並鍛鍊長輩之不同認知功能如專注力、手眼協調能力、思考能力並改善情緒。這些研究結果發現給予輕度認知障礙患者一周兩至三次，每次約一個小時的認知或運動或合併訓練可有效改善輕度認知障礙患者認知功能及減緩認知退化情況，因而預防失智症的發生。目前，吳菁宜老師及相關人員正在進行長者認知改善訓練計畫，設計最佳的結合治療方案，探討對認知行為變化的效應，有興趣者，歡迎進一步詢問、交換意見或加入計畫團隊。



A. 為電腦化的團體認知治療介入；B. 為能力能力較佳而進入認知軟體的治療介入；C 為阻力性運動治療介入；D 為肌耐力性運動治療介入