

重陽敬老 為阿公阿嬤按摩

記者翁順利／台南報導
2017-10-27



台南市立醫院27日偕同嘉南藥理大學學生到安平區海頭社區的老人按摩，祝賀重陽節。（記者翁順利攝）

台南市立醫院、成大醫院27日分別舉辦重陽節慶祝活動，市醫與嘉南藥理大學學生到安平區為教導健康保健方法，並為長者按摩肩頸足部，成醫則在門診大廳開講，提醒長者須注意泌尿科不適症狀，及時診治。

「阿嬤，這樣會太大力嗎？」，市醫與嘉南藥理大學運動管理學系學生，一起到安平門診部常關懷的海頭社區，祝賀重陽節，有些阿公阿嬤年紀大難免出現肩頸緊繃與腰痠背痛等症狀，學生細心按摩，有效緩解了疲勞，大家都豎起大拇指稱讚。

帶隊的嘉南藥理大學運動管理系老師林麗華並提醒長者，配合飲食補充膠質及鈣質，透過簡單的運動，可以訓練肌力預防跌倒，也能夠達到減緩關節退化效果，平日記得多到戶外走走，才能永保健康。

成醫泌尿部與鳳凰泌尿科學文教基金會合辦敬老愛健康活動，醫師群列的講座，講解熟男熟女包括血尿、尿失禁、男性更年期等惱人的問題，吸引滿場民眾聆聽。

泌尿部醫師胡哲源指出節食、發炎、激烈運動、癌症等都可能造成血尿，遇到血尿不要驚慌，但也不可以輕忽，一定要就醫，透過驗尿和影像學檢查，診斷血尿的原因，並給予適合的治療。

醫師林宗彥說門診日前來了一位先生，描述出現飯後打瞌睡、體力變差，性功能障礙等問題，診斷為更年期問題，給予補充治療後，生活已恢復正常。

他強調，男性更年期常被低估，但是影響範圍很大，超過40歲的男性出現情緒、體力、性功能問題，就須趕快找醫師協助。

活動現場並提供民眾膀胱過動症評估與攝護腺症狀健康檢測，參與的民眾聽完講座、做完健康檢測後，都表示收穫很多。

敬老按摩舒壓 阿公阿嬤樂開懷

勁報 2017/10/27 19:57(2天前)



【勁報記者

于郁金/連凱斐/臺南報導】九九重陽節，臺南市立醫院與嘉南藥理大學運動管理學系學生，一起到安平區海頭社區傳授長者健康保健的方法，並由學生為長者按摩肩頸與足部，祝福長者們「九九重陽，活力久久」。

「阿嬤，這樣會太大力嗎？」嘉南藥理大學運管系的學生細心的幫長者按摩肩頸與足部；阿公阿嬤年紀大難免出現肩頸緊繃與腰痠背痛等症狀，幫他們按摩筋骨緩解疲勞，阿公阿嬤都豎起大拇指稱讚。

帶隊的嘉南藥理大學運動管理系林麗華老師表示，和海頭社區的長者結緣，是因為擔任臺南市立醫院106年社區健康營造計畫的講師，教導長者健康活力操，認識這些可愛的阿公阿嬤，適逢重陽節安排學生們來位長輩服務。

林同學說，運用學校教授的按摩療養技能為長輩服務，是一種行動力的關懷方式，很珍惜這次社區服務學習的機會；替阿公阿嬤按摩舒壓，用手的溫度傳遞對長者的關心，讓長輩們身心放輕鬆，享受於這溫馨片刻。

臺南市立醫院社區健康營造計畫，這次計畫實施地點在安平區，在安平各社區辦理相關健康促進課程。應用多元化的活動，推廣社區健康促進理念，讓民眾有正確的保健知識，使社區民眾達到自發性的健康新生活。

臺南市立醫院提醒長者，配合飲食補充膠質及鈣質，透過簡單的運動，可以訓練肌力預防跌倒，也能夠達到減緩關節退化效果，平日記得多到戶外走走，才能永保健康。



嘉藥大學子敬老按摩舒壓 阿公阿嬤樂開懷



【記者于郁金/連凱斐/臺南報導】九九重陽節，臺南市立醫院與嘉南藥理大學運動管理學系學生，一起到安平區海頭社區傳授長者健康保健的方法，並由學生為長者按摩肩頸與足部，祝福長者們「九九重陽，活力久久」。

「阿嬤，這樣會太大力嗎？」嘉南藥理大學運管系的學生細心的幫長者按摩肩頸與足部；阿公阿嬤年紀大難免出現肩頸緊繃與腰痠背痛等症狀，幫他們按摩筋骨緩解疲勞，阿公阿嬤都豎起大拇指稱讚。

帶隊的嘉南藥理大學運動管理系林麗華老師表示，和海頭社區的長者結緣，是因為擔任臺南市立醫院106年社區健康營造計畫的講師，教導長者健康活力操，認識這些可愛的阿公阿嬤，適逢重陽節安排學生們來位長輩服務。

林同學說，運用學校教授的按摩療養技能為長輩服務，是一種行動力的關懷方式，很珍惜這次社區服務學習的機會；替阿公阿嬤按摩舒壓，用手的溫度傳遞對長者的關心，讓長輩們身心放輕鬆，享受於這溫馨片刻。

臺南市立醫院社區健康營造計畫，這次計畫實施地點在安平區，在安平各社區辦理相關健康促進課程。應用多元化的活動，推廣社區健康促進理念，讓民眾有正確的保健知識，使社區民眾達到自發性的健康新生活。

臺南市立醫院提醒長者，配合飲食補充膠質及鈣質，透過簡單的運動，可以訓練肌力預防跌倒，也能夠達到減緩關節退化效果，平日記得多到戶外走走，才能永保健康。



敬老按摩舒壓 阿公阿嬤樂開懷

勁報 2017/10/27 13:47(2天前)



【勁報記者

陳祺昌/臺南報導】九九重陽節，台南市立醫院與嘉南藥理大學運動管理學系的學生，一起到安平區海頭社區傳授長者健康保健的方法，並由學生為長者按摩肩頸與足部，祝福長者們「九九重陽，活力久久」。

「阿嬤，這樣會太大力嗎？」嘉南藥理大學運管系的學生細心的幫長者按摩肩頸與足部。阿公阿嬤年紀大難免出現肩頸緊繃與腰痠背痛等症狀，幫他們按摩筋骨緩解疲勞，阿公阿嬤都豎起大拇指稱讚。

帶隊的嘉南藥理大學運動管理系林麗華老師表示，和海頭社區的長者結緣，是因為擔任台南市立醫院106年社區健康營造計畫的講師，教導長者健康活力操，認識這些可愛的阿公阿嬤，適逢重陽節安排學生們來位長輩服務。

林同學說，運用學校教授的按摩療養技能為長輩服務，是一種行動力的關懷方式，很珍惜這次社區服務學習的機會。替阿公阿嬤按摩舒壓，用手的溫度傳遞對長者的關心，讓長輩們身心放輕鬆，享受於這溫馨片刻。

台南市立醫院社區健康營造計畫，這次計畫實施地點在安平區，在安平各社區辦理相關健康促進課程。應用多元化的活動，推廣社區健康促進理念，讓民眾有正確的保健知識，使社區民眾達到自發性的健康新生活。台南市立醫院提醒長者，配合飲食補充膠質及鈣質，透過簡單的運動，可以訓練

肌力預防跌倒，也能夠達到減緩關節退化效果，平日記得多到戶外走走，才能永保健康。





嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：中華日報(C2 醫藥資訊)

刊載日期：106年10月28日

記者：翁順利

重陽敬老 為阿公阿嬤按摩

市醫、嘉藥生傳愛 銀髮族開懷按讚



↑台南市立醫院27日偕同嘉南藥理大學學生到安平區海頭社區的老人按摩，祝賀重陽節。
(記者翁順利攝)

記者翁順利／台南報導

台南市立醫院、成大醫院27日分別舉辦重陽節慶祝活動，市醫與嘉南藥理大學學生到安平區為教導健康保健方法，並為長者按摩肩頸足部，成醫則在門診大廳開講，提醒長者須注意泌尿科不適症狀，及時診治。

「阿嬤，這樣會太大力嗎？」，市醫與嘉南藥理大學運動管理學系學生，一起到安平門診部常關懷的海頭社區，祝賀重陽節，有些阿公阿嬤年紀大難免出現肩頸緊繃與腰痠背痛等症狀，學生細心按摩，有效緩解了疲勞，大家都豎起大拇指稱讚。

帶隊的嘉南藥理大學運動管理系老師林麗華並提醒長者，配合飲食補充膠質及鈣質，透過簡單的運動，可以訓練肌力預防跌倒，也能夠達到減緩關節退化效果，平日記得多到戶外走走，才能永保健康。

成醫泌尿部與鳳凰泌尿科學文教基金會合

辦敬老愛健康活動，醫師群列的講座，講解熟男熟女包括血尿、尿失禁、男性更年期等惱人的問題，吸引滿場民眾聆聽。

泌尿部醫師胡哲源指出節食、發炎、激烈運動、癌症等都可能造成血尿，遇到血尿不要驚慌，但也不可以輕忽，一定要就醫，透過驗尿和影像學檢查，診斷血尿的原因，並給予適合的治療。

醫師林宗彥說門診日前來了一位先生，描述出現飯後打瞌睡、體力變差，性功能障礙等問題，診斷為更年期問題，給予補充治療後，生活已恢復正常。

他強調，男性更年期常被低估，但是影響範圍很大，超過40歲的男性出現情緒、體力、性功能問題，就須趕快找醫師協助。

活動現場並提供民眾膀胱過動症評估與攝護腺症狀健康檢測，參與的民眾聽完講座、做完健康檢測後，都表示收穫很多。