

探討老年人肌肉力量、成功老化及其相關因素之研究

Research on muscle strength, successful aging and related factors in the elderly

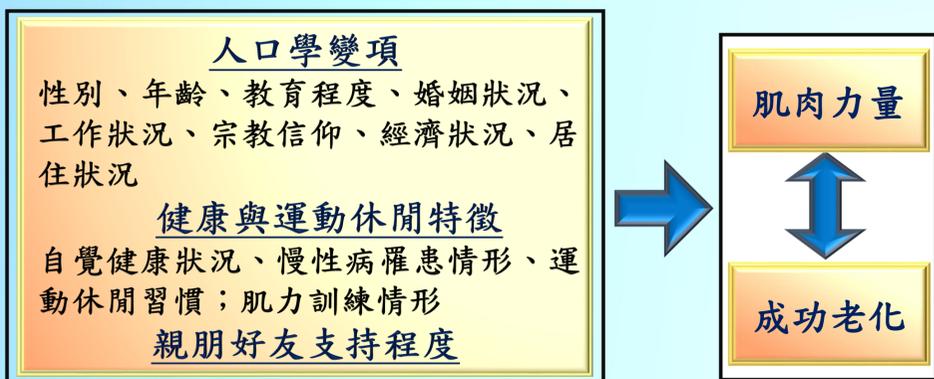
研究者：李德芬 (德育護理健康學院護理系副教授；E-mail: dfleece7@gmail.com)

研究背景及動機

高齡者活得有生命品質得成功老化，檢測年長者的肌肉力量，預測其潛藏風險，是照護高齡者重要課題，本研究期能探究之。

研究方法

本研究為描述性相關性研究，以立意取樣及結構式問卷收集149位北部某三個社區老年人之肌肉力量與成功老化現況。量表之專家效度之CVI均為0.94以上；信度檢測之Cronbach α係數各為0.82、0.97。

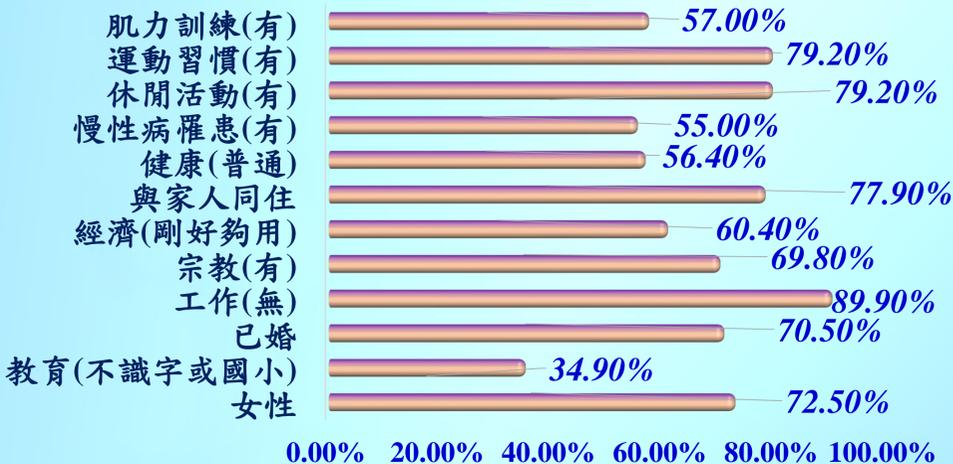


圖一：研究架構

研究結果

壹、研究對象基本屬性資料

一、類別變項



圖二：類別變項

二、序列變項

表一：老年人的基本屬性序列變項分布(N=149)

變項	平均數±標準差	最大值	最小值
年齡	73.36±5.55	91	65
親朋好友支持(0-10)	8.65±1.63	10	1

貳、老年人肌肉力量與成功老化分布及相關性

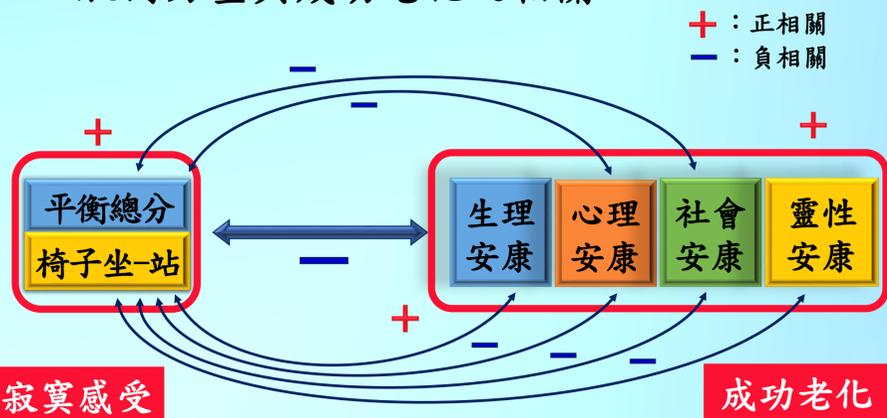
一、兩個依變項之分布情形

表二：肌肉力量及成功老化題項得分排序情形 (N=149)

變項	題項	平均數	標準差
肌肉力量	單腳站立(能否站立撐過30秒)	28.77秒	4.80
	椅子站立-坐下(次數)	18.59	6.0
	平衡總分(0-4分)	3.87	0.4
成功老化	照顧自己的生活起居【生理安康】	4.20	1
	我有自己的人脈【社會安康】	3.81	20

關鍵字：老年人、肌肉力量、成功老化

二、肌肉力量與成功老化之相關



圖三：肌肉力量及成功老化之相關性

參、老年人之肌肉力量與成功老化之影響因素

一、類別變項與依變項之差異性分析

表三：類別變項與依變項之差異性分析(N=183)

變項	單腳站立	椅子站立-坐下	平衡總分	生理安康	心理安康	社會安康	靈性安康	成功老化總分
教育程度 ①不識字或國小 ②國中 ③高中職 ④專科 ⑤大學(含)以上	ns	ns	ns	ns	⑤>①	③>① ⑤>①②	ns	⑤>①
工作狀況 ①無 / 有	ns	ns	ns	ns	ns	有>無	ns	有>無
經濟狀況 ①不敷使用 ②剛好夠用 ③尚有盈餘 ④經濟寬裕	②>③	ns	①>④	ns	②③④>①	ns	ns	ns
自覺健康狀況 ①非常不好 ②不好 ③普通 ④好 ⑤非常好	ns	ns	ns	ns	③⑤>② ④>②③	④>②	④⑤>②	ns
慢性疾病罹患情形 無 / 有	有>無	ns	ns	無>有	無>有	無>有	ns	無>有
休閒活動參與情形 無 / 有	ns	ns	ns	ns	ns	無>有	無>有	無>有
參與志工服務時數 固定時數 / 非固定時數	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns

註：1ns表示未達顯著差異。

2性別、婚姻狀況、宗教信仰、居住狀況、肌肉訓練有無均未達顯著差異。

二、序列變項與依變項之相關性分析(N=149)



圖四：研究對象自變項之序列變項與依變項之相關性

研究限制

收案對象僅選擇能國台語溝通及閱讀文字者，對於不識字、非國台語溝通的長輩，無法瞭解其肌肉力量及成功老化情形。收案來源侷限於步出家門走如社區的老人，研究結果之外在效度推論性受限。

護理專業之應用

一、政府政策：借鏡歐洲作法，重新整合中高齡及高齡力量進入產業，增進長者的經濟安全，有利於高齡者之成功老化。

二、普世大眾宣傳：建議透過媒體宣導，破除高齡者「無用論」的年齡歧視迷思，以打造健康、有活力、友善的高齡社會。

三、未來研究：納入社交活動較少的長輩以及嘗試多元肌肉力量檢測量表。