

南台科技大學

餐旅管理系

畢業專題報告

探討銀髮族之身心狀況對健康與
飲食之影響

研究生：蘇勤容 陳鈺云

張懷文 蔡郁宸

指導教授：葉佳聖 教授

中華民國一百零一年十二月

摘要

隨著高齡化社會來臨，銀髮族面臨社會結構轉變、時代與觀念的急速改變及身體功能逐漸退化、親朋好友的死亡、經濟自主能力喪失與自我照顧能力日趨不足，使得銀髮族生活在孤寂、無助、無望的狀況下，憂鬱症狀隨之產生。陳燕禎(2005)認為獨居長者心理健康上的問題往往也會對身體健康產生負面的影響，銀髮族憂鬱傾向也可能是明顯危險因子之一，而銀髮族容易自我忽視，如果沒有注意銀髮族的憂鬱症狀，最後終可能導致身體功能的逐漸喪失與退化。本研究就是以台灣地區願意填問卷之銀髮族的現況為例，以立意取樣面談訪問為主，主旨在探討銀髮族身心狀態及飲食及健康之影響，以憂鬱傾向、依賴程度、健康狀況與飲食習慣結合銀髮族 BMI 值為五大重點，採用問卷調查法的方式，用「憂鬱量表」、「巴氏量表」、「營養健康量表」、「飲食習慣量表」為研究的工具，透過調查銀髮族的身心狀況，加上可能會影響銀髮族之因素，再針對這些研究結果，來分析其差異相關性。本研究經結果分析後，發現身心狀況與飲食和健康有顯著的相關性，身體的部分包括了生活依賴程度、身體質量指數的高低，過胖或過瘦都會使銀髮族較容易得到慢性疾病，除此之外我們還發現銀髮族會因老化或疾病的問題，導致他們的身體無自主能力或者本身就不具有活動自主能力的銀髮族，需要旁人照顧起居，就因如此或身體有狀況時，心理憂鬱狀況就會隨之提高，反之；心情較好的銀髮族或較健康之銀髮族，都是具有自主力，能照顧自己起居能力。然而當心情低落時影響到胃口，食慾變得比較差，吃進的食物相對也減少，久而久之影響到自身的營養攝取及健康狀況，另外還發現了大部份的銀髮族飲食習慣偏不佳，喜愛重口味，不正常的飲食習慣也會影響到健康。且健康狀況不好亦會導致心情不佳。因此我們認為銀髮族要身心健康，那則必須注意銀髮族心理狀態、依賴程度、BMI 值、健康狀況及飲食習慣，這五個構面都是環環相扣、相互影響。

關鍵詞：銀髮族、飲食習慣、身心狀態、健康