

## 基隆市舉辦拉密桌遊比賽 長者玩數字麻將預防失智

聯合新聞網  
udn.com

2023-09-11 10:05

人氣 78

聯合報記者邱瑞杰 / 綜合報導

基隆市衛生局昨天在市立體育館舉辦桌遊比賽和闖關活動，全市8處失智社區服務據點組隊參加，希望民眾保持身心平衡，遠離失智風險。基隆市長謝國樑說，基隆是北台灣第2高齡的城市，市府團隊會努力建立讓人安心、安身的住居地。



國際失智症協會2010年間提出將國際失智症日改為國際失智症月，延長在整個9月舉辦活動。衛生局昨天舉辦「拉密」桌遊比賽暨預防失智闖關活動，吸引超過300人參加。

想找房？[降價/新上架主動通知你，快設定看房條件>](#)

[想和爸媽住一起，40坪以上熱門精裝宅！](#)

[誰說享受要花大錢？這台『聰明』選擇，你家也有嗎？](#)

[防霉省電、還能懂你說話？這台空調太猛了>>](#)

基隆市衛生局昨在市立體育館舉辦國際失智月活動，基隆市議長童子瑋（前右一）和多名市議員出席。圖 / 市議員許睿慈提供



衛生局說，「拉密」又稱數字麻將，是近幾年在失智社區服務據點盛行的桌遊遊戲，考驗參賽者的認知、記憶、計算及抽象思考能力，誰能最快將手中的牌卡出完就是贏家。

比賽分為失智據點長者「憶智組」和照顧者「暖心組」，各據點與社區辦理初賽後，各推派4到6人參加決賽，優勝者可獲得獎盃、超商禮券等獎品。

衛生局也規畫預防失智症闖關活動，分別安排多運動、多動腦、多社交、注意營養、維持健康體重、預防代謝症候群及市醫團隊健康促進宣導與極輕度失智症AD8初篩共7站，讓參加民眾從中體健康觀念，養成良好的習慣，讓身心保持平衡，遠離罹患失智的風險。

謝國樑和基隆市議長童子瑋、議員許睿慈、何淑萍、秦鈺、陳冠羽等人出席活動。謝國樑說，高齡社會面對的健康問題，首要是隨年齡增加帶來的失智和失能風險，市府團隊會努力制定及執行各項政策與活動，也期待民眾共同守護健康，讓基隆市成為全亞洲最有愛的城市。

許睿慈是營養師，她說，預防失智除了注意營養飲食，增加攝取抗氧化食物，如新鮮蔬菜、水果及魚類海鮮保護腦神經細胞，參與團體遊戲增加腦力激盪，增進情感交流及人際互動能力，也可防範失智症發生，或延緩失智症的病程發展。





聯合報 記者邱瑞杰 / 基隆即時報導