

出國報告(出國類別：開會)

參與2023年  
亞太平洋地區老年學及  
老年醫學研討會  
IAGG Asia/Oceania  
Regional Congress 2023

服務機關：衛生福利部

姓名職稱：黃曼青技士

派赴國家/地區：日本/橫濱

出國期間：112年06月11日至112年06月14日

報告日期：112年08月25日

# 摘要

老年學和老年醫學協會(International Association of Gerontology and Geriatrics ,IAGG)於1950年成立，致力於提升全球老年學和老年醫學研究水準，並積極與國際組織、政府及非政府組織合作。亞太地區的老年學和老年醫學協會(亞太IAGG)則成立於1978年，共有14個成員國，每四年舉辦一次大會，研究領域橫跨臨床醫學、政策與實務、生物科學、社會與行為科學等面向。

本屆大會於2023年6月12日至14日在日本橫濱召開，主軸為「通過創新和智慧分享，增強晚年生活的福祉」，會中各國學者就如何增進長者認知能力、虛弱預防及營養和疾病管理作多方討論。

本次研討會各國研究團隊多強調長者需關注健康飲食、疾病管理，進入老化初期即攝取均衡營養、持續運動，便可大幅延緩進入疾病的時間。另有研究團隊透過電子裝置記錄數據，鼓勵長者關心健康，除了可節省人力，亦可透過AI解析數據，即時監控調整照護方針，在少子化、社會老化環境中，本次研討會提供了許多老年醫療與照護的參考建議，將作為未來台灣醫療體系發展及長期照護政策重要借鏡與參考。

# 目 次

|               |    |
|---------------|----|
| 壹、前言與目的 ..... | 3  |
| 貳、研討會過程 ..... | 4  |
| 參、心得與建議 ..... | 13 |
| 肆、附錄 .....    | 14 |

## 壹、前言與目的

老年學暨老年醫學協會 (International Association of Gerontology and Geriatrics ,IAGG)於 1950 年成立，該協會宗旨為促進實現全球老年學及老年醫學研究最高學術水準，並與其他國際團體、政府及非政府組織進行交流。而亞太太平洋地區老年學暨老年醫學會(the Asia/Oceania Region of the International Association of Gerontology and Geriatrics , IAGG)成立於 1978 年，目前有 14 個成員國，是國際老年學暨老年醫學會的區域代表大會，每四年舉辦一次，對於老化相關研究及政策議題進行研討與交流，研究領域橫跨臨床醫學、政策與實務、生物科學、社會與行為科學等面向。

2023 年亞太太平洋地區老年學暨老年醫學會於日本橫濱召開為期 3 天(6 月 12 日至 14 日)之研討會，其主題為「通過創新和智慧分享，增強晚年生活的福祉」(For Enhanced Wellbeing in Later Life through Innovation and Wisdom Sharing.)，當前全球皆面臨老齡化問題，尤其是在亞洲/大洋洲的國家正快速經歷這個階段，這個浪潮不僅在新加坡、韓國、中國，泰國、汶萊和緬甸也觀察的到。

主席 TOBA Kenji 先生(東京老年醫學研究所 CEO)進一步提到日本老年人口數已超過總人口的 1/4，正面臨超老齡社會，超老齡社會的特點是認知能力下降的人數增加、身體衰弱的老年人增加，以及逐漸變成一個死亡叢生的社會。因此，主席強調針對認知能力下降和虛弱的預防性試驗應納入國家健康戰略，以延緩殘疾的發生，同時這也是為何要舉辦本次研討會的重要原因。

本次參加研討會，係為了更新各國高齡化政策的趨勢，同時瞭解各國高齡化現況、政策推展與所面臨的困境，據以提供我國未來長照制度規劃之省思。



## 貳、研討會過程

### 一、研討會主題及議程

本次研討會時程自112年6月12日至14日止，於日本橫濱之PACIFICO Yokohama North會場舉行，規劃Dementia、Social science、Geriatrics、Aging Science、Gerodontology、Frailty and arcopenia、Gerontechnology、COVID-19等各種主題討論會(Symposium Topics)。每日議程如表1、2、3。

會議議程及摘要，主辦單位置於官方網頁供參閱及下載(議程網址為：[https://www.iagg2023.org/pro\\_symposium.html](https://www.iagg2023.org/pro_symposium.html))，摘要依據型態分為全體會議、特邀分組會議、分組會議、口頭報告及海報展示。

表1、112年6月12日研討會日程表

| Schedule June 12, 2023 (Mon.) Day 1  |  |  |   |   |  |  |  |   |   |  |                               |
|--|--|--|---|---|--|--|--|---|---|--|-------------------------------|
| Room 1   | Room 2   | Room 3   | Room 4  | Room 5  | Room 6   | Room 7   | Room 8   | Room 9  | Room 10   | Room 11  | Poster Hall                   |
| 1F G5+G6   | 1F G8  | 1F G7  | 3F G301+G302  | 3F G303   | 3F G304  | 3F G312+G313   | 3F G314+315  | 3F G316+317   | 3F G318+319                                       | 3F G311  | 1F G1+G2+G3+G4                |
| 8:50-9:50<br>Opening Ceremony  |  |  |   |   |  |  |  |   |   |  |                               |
| 10:00-10:40<br>Keynote Lecture 1<br>Nutrition and Healthy Aging  | 10:00-10:40<br>Keynote Lecture 2<br>Nutrition and Healthy Aging  |  |   |   |  |  |  |   |   |  |                               |
| 10:50-12:20<br>Geriatrics 19<br>Towards high-quality scientific publication in Gerontology and Geriatrics                  | 10:50-12:20<br>Dementia 5<br>Non-pharmacological intervention for dementia   | 10:50-12:20<br>Social Science 4<br>Health inequality in Gerontology                                      | 10:50-12:20<br>Geriatrics 5<br>Psychological resources for aging well   | 10:50-12:20<br>Geriatrics 2<br>Geriatric care in long-term care   | 10:50-12:20<br>Gerontology 3<br>Oral health and cardiovascular disease: challenges for prevention and rehabilitation | 10:50-12:20<br>Social Science 12<br>Disaster preparedness for older adults: what we learned? | 10:50-12:20<br>COVID-19 Symposium 1<br>Newly different types of cognitive treatments including post-COVID-19 cognitive deficit | 10:50-12:20<br>Gerontechnology 1<br>Recent Advances in Gerontechnology: From Research to Real World in Geriatric Setting                  | 10:50-12:20<br>Social science 1                   |  |                               |
|  |  | 12:30-13:30<br>Luncheon Seminar 1<br>Sampo Holdings  | 12:30-13:30<br>Luncheon Seminar 2<br>Abbott Japan   | 12:30-13:30<br>Luncheon Seminar 3<br>Eisai  | 12:30-13:30<br>Luncheon Seminar 4<br>Kyori Pharmaceutical  | 12:30-13:30<br>Luncheon Seminar 5<br>Otsuka  |  |   |   |  |                               |
| 13:40-14:20<br>Keynote Lecture 3<br>The role of older persons in digital innovation: Multiple lenses of digital innovation | 13:40-14:20<br>Keynote Lecture 4<br>Creating a life-long active society  |  |   |   |  |  |  |   |   |  |                               |
| 14:30-16:00<br>Geriatrics 16<br>Community-based participatory research in Tokyo: Towards dementia-friendly community       | 14:30-16:00<br>Dementia 10<br>Community-based participatory research in Tokyo: Towards dementia-friendly community | 14:30-16:00<br>Healthy Aging Panel<br>Integration of care for healthy aging                              | 14:30-16:00<br>JKT Joint Symposium<br>Integration of medical and long-term care: Role of a geriatrician             | 14:30-16:00<br>Social Science 11<br>Work in Older Age: Active aging in employment and social participation among older adults | 14:30-16:00<br>Gerontology 1<br>Oral Frailty: Assessment and interventions   | 14:30-16:00<br>Sponsored Seminar<br>InfoDialer   | 14:30-16:00<br>Geriatrics 23<br>Park in Older Adults and Prevention  | 14:30-16:00<br>Social science 16<br>Integration of health and elderly care  | 14:30-15:20<br>Oral Session<br>Dementia 2: cohort | 15:20-16:00<br>Oral Session<br>Gerontology   |                               |
| Coffee Break (30min)   |  |  |   |   |  |  |  |   |   |  | 15:55-16:55<br>Poster Session |
| 16:30-18:00<br>Geriatrics 13<br>Policy strategy for frailty and cognitive syndrome   | 16:30-18:00<br>Frailty<br>Recent Advance of Wearable Watch for Frailty   | 16:30-18:00<br>Social Science 7<br>Fostering intergenerational interactions in countries in Asia/Oceania | 16:30-18:00<br>JKT Joint Symposium<br>Integration of medical and long-term care: Role of a geriatrician (continued) | 16:30-18:00<br>Geriatrics 10<br>Preventive care for surgical patients   | 16:30-18:00<br>Gerontology 2<br>Oral functions, oral styles, nutrition   | 16:30-18:00<br>CareDX  | 16:30-18:00<br>Social science 15<br>Resilience in Southeast Asian Communities: Research and Practice                           | 16:30-18:00<br>Others 1<br>Intrinsic capacity, lifestyle, biomarkers, and subsequent outcomes: prospective cohort studies in older adults | 16:30-17:30<br>Oral Session<br>Social science     | 16:50-18:20<br>IAGG-CSO Symposium<br>Developing skills in delivering a short and engaging seminar poster |                               |
|  |  | 18:30-19:30<br>Evening Seminar 1<br>Sampo Holdings   |   | 18:30-19:30<br>Evening Seminar 2<br>Bayer Yakuhin   | 18:30-19:30<br>Evening Seminar 3<br>Eisai  |  |  |   |   |  |                               |
| *The program is subject to changes.  |  |  |   |   |  |  |  |   |   |  |                               |

表2、112年6月13日研討會日程表

| Schedule June 13, 2023 (Tue.) Day 2   |  |   |  |   |   |   |   |   |  |   |                                |
|---|--|---|--|---|---|---|---|---|--|---|--------------------------------|
| Room 1  | Room 2   | Room 3  | Room 4   | Room 5  | Room 6  | Room 7  | Room 8  | Room 9  | Room 10  | Room 11   | Poster Hall                    |
| 1F G5+G6  | 1F G8  | 1F G7   | 3F G301+G302   | 3F G303   | 3F G304   | 3F G312+G313  | 3F G314+315   | 3F G316+317   | 3F G318+319  | 3F G311   | 1F G1+G2+G3+G4                 |
|   |  | 8:50-9:00<br>Morning Seminar 1<br>Japan LifeLine  |  |   |   |   |   |   |  |   | 8:00-9:00<br>Invited Symposium |
| 9:10-9:50<br>Keynote Lecture 5<br>Impact of COVID-19 on Health and Quality of Life                      | 9:10-9:50<br>Keynote Lecture 6<br>Impact of COVID-19 on Health and Quality of Life                 |   |  |   |   |   |   |   |  |   |                                |
| 10:00-11:30<br>Dementia 9<br>Recent topics in Research of Dementia                                      | 10:00-11:30<br>Social Science 9<br>International perspectives on family caregiving for older adult | 10:00-11:30<br>Dementia 1<br>Care for older people with dementia and their families from the perspective of care management | 10:00-11:30<br>Dysphagia<br>Dysphagia and Oral Frailty                 | 10:00-11:30<br>GCOA Symposium<br>Fragility fracture                           | 10:00-11:30<br>Social Science 1<br>Community-Based Integrated Geriatric Health Program        | 10:00-11:30<br>Geriatrics 6<br>Borough-based Approach in Prevention and Rehabilitation                                | 10:00-11:30<br>Geriatrics 14<br>Management of diabetes in older adults                                      | 10:00-11:30<br>Long term care 1<br>Gender disparities in long-term care and its modifiable factors          | 10:00-11:20<br>Oral Session<br>Frailty and Sarcopenia                | 10:00-11:30<br>APGN Symposium 1<br>Western Pacific Policy Brief on Dementia Prevention and Awareness  |                                |
|   |  |   | 12:10-13:10<br>Luncheon Seminar 6<br>Sampo Holdings                    | 12:10-13:10<br>Luncheon Seminar 7<br>Pfizer Japan                             | 12:10-13:10<br>Luncheon Seminar 8<br>GlaxoSmithKline  | 12:10-13:10<br>Luncheon Seminar 9<br>Kowa   | 12:10-13:10<br>Luncheon Seminar 10<br>ASUS  |   |  |   |                                |
| 13:20-14:00<br>Keynote Lecture 7<br>Older persons in crisis at around the world                         | 13:20-14:00<br>Keynote Lecture 8<br>An Innovation Platform for 100 Years Life Society              |   |  |   |   |   |   |   |  |   |                                |
| 14:10-15:40<br>Dementia 4<br>Living of older people with cognitive decline                              | 14:10-15:40<br>Social Science 10<br>Healthy and Active Aging index in ASEAN countries              | 14:10-15:40<br>Dementia 3<br>Biology of cognitive aging across species  | 14:10-15:40<br>Geriatrics 9<br>Management of malnutrition and anorexia | 14:10-15:40<br>Geriatrics 12<br>Digital technology and health of older people | 14:10-15:40<br>Social Science 14<br>Higher education in Gerontology                           | 14:10-15:40<br>Social Science 13<br>Exploring healthy longevity: results from the gene surveys in Asia/Oceania region | 14:10-15:40<br>Frailty and Sarcopenia 2<br>ACELESS A Nine-Year Malaysian National Aging Cohort              | 14:10-15:40<br>Oral Session<br>Aging Science  | 14:10-15:00<br>Oral Session<br>Others                                | 14:10-15:00<br>APGN Symposium 2<br>Multidisciplinary polypharmacy   |                                |
| Coffee Break (30min)  |  |   |  |   |   |   |   |   |  |   | 15:30-16:30<br>Poster Session  |
| 16:10-18:10<br>Dementia 8<br>Innovative Neuroimaging for cognitive impairment and its related disorders | 16:10-18:10<br>Sponsored Symposium<br>TBSUMURA & CO.   | 16:10-17:40<br>Dementia 3<br>Biology of cognitive aging across species (continued)  | 16:10-17:40<br>Geriatrics 8<br>Innovative management evidence update   | 16:10-17:40<br>Geriatrics 17<br>Neurocognitive for older people               | 16:10-17:40<br>Social Science 6<br>Prevention of functional decline during COVID-19 epidemics | 16:10-17:40<br>Social Science 5<br>Social isolation and health in the post-COVID-19 era                               | 16:10-17:40<br>Aging Science 3<br>Molecular Mechanisms of Sarcopenia Prevention and Improvement by Exercise | 16:10-17:40<br>Geriatrics 22<br>Evidence of home-based medical care from cohort studies in Japan and Taiwan | 16:10-17:10<br>Oral Session<br>Dementia3 Awareness                   | 16:30-18:30<br>Special Session<br>Development of Online Geriatric & Gerontechnological Education Program with International Language Transaction AI Service |                                |
|   |  |   |  |   |   |   |   |   | 17:10-18:10<br>Oral Session<br>Long-term care quality of care/policy |   |                                |
| 18:30-20:30<br>Gala Dinner<br>(InterContinental Yokohama Grand hotel)                                   |  |   |  |   |   |   |   |   |  |   |                                |
| *The program is subject to changes.   |  |   |  |   |   |   |   |   |  |   |                                |

表3、112年6月14日研討會日程表

| Schedule June 14, 2023 (Wed.) Day 3  |  |   |  |   |   |   |  |  |  |   |                               |
|--|--|---|--|---|---|---|--|--|--|---|-------------------------------|
| Room 1   | Room 2   | Room 3  | Room 4   | Room 5  | Room 6  | Room 7  | Room 8   | Room 9   | Room 10  | Room 11   | Poster Hall                   |
| 1F G5+G6   | 1F G8  | 1F G7   | 3F G301+G302   | 3F G303   | 3F G304   | 3F G312+G313  | 3F G314+315  | 3F G316+317  | 3F G318+319  | 3F G311   | 1F G1+G2+G3+G4                |
|  |  |   | 8:00-8:45<br>Morning Seminar 2<br>Medicine                                 | 8:00-8:45<br>Morning Seminar 3<br>Astellas Pharma Inc.                        | 8:00-8:45<br>Morning Seminar 4<br>UCB   |   |  |  |  |   |                               |
| 8:50-9:30<br>Keynote Lecture 9<br>Social Interdisciplinary perspectives  | 8:50-9:30<br>Keynote Lecture 10<br>Addressing the Caregiver's Mental Health and Aging                                |   |  |   |   |   |  |  |  |   |                               |
| 9:40-11:40<br>Geriatrics 1<br>End-of-life care in care facilities  | 9:40-11:40<br>Geriatrics 4<br>Healthy aging, lifestyle and biomarkers: Japan-Taiwan collaborative studies            | 9:40-11:40<br>Sponsored Symposium<br>LOTTE  | 9:40-11:40<br>Aging Science 2<br>Nutrition and Aging                       | 9:40-11:40<br>Geriatrics 3<br>Team approach for secondary fracture prevention | 9:40-11:40<br>Sponsored Symposium<br>Sampo Holdings, Inc.   | 9:40-11:40<br>GSA Joint Symposium<br>Social environment, aging, and well-being  | 9:40-11:40<br>Social Science 17<br>Capacity Building to Meet the Needs of Aging Populations: Examples from the United States, Japan, Taiwan, and Singapore | 9:40-10:50<br>Oral Session<br>Social science: Long-term care: care workers/family caregivers                                   | 9:40-10:40<br>Oral Session<br>Oral Session<br>Geriatrics: mental health              | 9:40-11:40<br>Long term care 2<br>Practical research beyond multi-disciplinary family care: upcoming perspectives of junior researchers |                               |
|  |  |   | 11:40-12:40<br>Luncheon Seminar 11<br>Canon Medical Systems                | 11:40-12:40<br>Luncheon Seminar 12<br>Istar Baha                              | 11:40-12:40<br>Luncheon Seminar 13<br>Nippon Boehringer Ingelheim   | 11:40-12:40<br>Luncheon Seminar 14<br>Medtronic   |  | 10:50-11:30<br>Oral Session<br>COVID-19  | 10:40-11:40<br>Oral Session<br>Oral Session<br>COVID-19                              | 11:30-13:00<br>Lunch with the Stars<br>Are you interested in seeking a mentor?  |                               |
| 12:50-14:20<br>Dementia 2<br>The progress and brand-new approach to neurodegenerative disease research             | 12:50-14:20<br>Dementia 6<br>Recent Advances of Robotics and AI technology for cognitive impairment<br>TMG Sponsored | 12:50-14:20<br>Social Science 3<br>Commentary Building for Aging in Place               | 12:50-14:20<br>Geriatrics 15<br>Close talk related to muscle health        | 12:50-14:20<br>Geriatrics 7<br>Fall prevention in different settings          | 12:50-14:20<br>Social Science 8<br>Psychosocial factors of well-being, psychological isolation, and healthy longevity | 12:50-14:20<br>Gary Andrews Forum<br>Asia Oceania perspectives on supporting carers/older people to sustain their caregiving role and optimized health and well-being             | 12:50-14:20<br>Geriatrics 11<br>Certified and diagnosis of sarcopenia  | 12:50-14:20<br>COVID-19 Symposium 2<br>Newly different types of cognitive impairment including post-COVID-21 cognitive deficit | 12:50-13:30<br>Oral Session<br>Oral Session<br>Dementia: Cohort                      |   |                               |
| Coffee Break (30min)   |  |   |  |   |   |   |  |  |  |   | 14:15-15:15<br>Poster Session |
| 14:50-16:20<br>Dementia 2<br>The progress and brand-new approach to neurodegenerative disease research (continued) | 14:50-16:20<br>Dementia 7<br>Challenges and Prospects of Integrated Cohort for Frailty and Dementia<br>TMG Sponsored | 14:50-16:20<br>Geriatrics 18<br>Anti-thrombotic and anti-coagulation for older patients | 14:50-16:20<br>Aging Science 1<br>Cultural aging from pathology to therapy | 14:50-16:20<br>Status of Geriatric Medicine in Asia I                         | 14:50-16:20<br>Social Science 2<br>Interdisciplinary study of heterogeneity: exploring healthy longevity              | 14:50-16:20<br>Gary Andrews Forum<br>Asia Oceania perspectives on supporting carers/older people to sustain their caregiving role and optimized health and well-being (continued) | 14:50-16:20<br>Dementia 11<br>Innovative Dementia Care in Japan, Taiwan, and Waiatani  | 14:50-15:40<br>Oral Session<br>Oral Session<br>Frailty and Sarcopenia  | 14:50-15:50<br>Oral Session<br>Oral Session<br>Geriatric genetic diseases/conditions |   |                               |
| 17:00-18:00<br>Closing Ceremony  |  |   |  |   |   |   |  |  |  |   |                               |

\*The program is subject to changes.

## 二、參加場次重點摘要

本次會議之演講及報告場次眾多，僅以與長期照顧保險規劃相關之場次整理重要內容如下：

### (一) 大會演講 (Keynote lecture) 重點摘要：

#### 1. Educational trajectories, Health, and Aging well.

主講者：Jean-Pierre Michel (Medical University of Geneva - Switzerland)

於首波新冠疫情大流行後，某些國家的疾病嚴重程度被歸因於居民缺乏基礎教育，於是講者就本次演講主題發起相關文獻回顧。

研究顯示，除了遺傳因素，如社會經濟水平、父母教育、城市或農村地區的學校教育，在健康素養的差異中發揮著重要作用，決定民眾對

健康生活方式、危險行為、藥物濫用的遵守（或缺乏）、對衛生規則的遵守，以及對疫苗和治療的遵守。這些因素和生活方式的選擇，也會造成肥胖、糖尿病等疾病的出現，還有心血管和腎臟損傷以及神經退行性疾病，同時受教育程度較低的民眾，其生存期更短，殘疾時間也更長。

論證教育水平對健康和長壽的影響之後，講者提出教師和衛生專業人員、家長及公眾等三個層面的具體教育行動，並強調這些關鍵行動必須在國家和學術權威的支持下才能順利推展。

## 2. **creating a life-long active society.**

主講者：Atsushi SEIKE, Ph.D.(President, Japanese Red Cross Society / Professor Emeritus, Keio University)

日本的人口高齡化在許多方面都是全球前所未有的，例如極老族群(75歲以上)越來越多、壽命更加延長(男性達84歲、女性達87歲)但社會參與率下降(收入也隨之減少)。儘管與其他先進國家一樣是經濟成長所帶來的結果，但社會成本同時也跟著增加，如勞動力減少等問題逐漸產生。

因此促進長者就業十分重要，如果有更多有意願、有能力的長者在達到退休年齡後繼續工作，將可減輕社會負擔。並且長者的消費力亦可成為經濟增長的推動力，所以必須創造一個可以充分發揮長者意願和能力的終身活躍社會，政府需要改革社會安全體系和就業環境，例如修正公共養老金計畫，以免阻礙長者繼續工作。

此外，為了扭轉目前生育率下降的趨勢，應增加年輕人的社會福利保障，特別是兒童保育。就業部分，則要修改強制退休的做法和年資工資，擴大長者的就業，藉此在日本創建一個終生活躍的社會，並提供其他國家相關經驗與影響。

### 3. Integrated Care for Older People (ICOPE) approach: UN decade of healthy ageing (2021-2030)

主講者：SUMI Yuka (Department of Maternal, Newborn, Child & Adolescent Health & Ageing, WHO)

為了確保衛生和社會照護體系能夠滿足長者不同照護需求，許多國家面臨著相當的挑戰。若能及早發現和預防身心能力的喪失，同時營造在地老化以促進長者自主性和能力，是至關重要的執行方向。聯合國 decade of healthy ageing (2021- 2030) 通過後，高齡長者的整合照護模式 (Integrated care for older people , ICOPE) 反映出照護連續性的重要性，有助於調整衛生和社會服務規劃方向，轉向更加以人為本的照護模式。

講者進一步提出如何擴大 ICOPE，包括：(1)建立良好的財務機制以支持整合衛生及社會層面的照護；(2)為當前和未來的衛生照護工作者提供足以管理老年人複雜需求的技能和知識；(3)強化資訊和通訊的技術以促進數據管理與監控；(4)減少環境障礙並設計基礎設施以支持安全有效的照護服務輸送。

### 4. Intelligence-Assisted Integrated Care for Older People in the Communities

主講者：CHEN Liang-Kung (Center for Healthy Longevity and Aging Sciences, National Yang Ming Chiao Tung University)

數位科技的使用可作為促進長者的內在能力、支持社會聯繫、改善醫療保健可近性和改善所處環境，進而促進健康老化。數位科技已經藉由改變日常生活中，包括醫療保健等各種面向，醫療保健提供者可藉由數位科技提供量身定制的服務和健康介入措施，以改善老年人的身體活動、認知功能和社會參與。定期的身體活動對於維持老年人的身體功

能及活動能力是至關重要，而數位科技可以提供依照長者需求和能力量身定制的鍛鍊計畫、並追蹤身體狀況，提供個人化的回饋來鼓勵長者持續鍛鍊。除此之外，數位科技亦可提供長者改善認知功能和記憶力的訓練，以及社會參與。

## (二) 其他重要報告(Symposium lecture) 重點摘要：

### 1. Management of diabetes in older adults

主講者：Ken Sugimoto(Kawasaki Medical School, Osaka University)、Yoshiaki Tamura (Tokyo Metropolitan Institute for Geriatrics and Gerontology (TMIG))、Koutaro Yokote (Chiba University)、Chih-Cheng Hsu (Institute of Population Health Sciences National Health Research Institutes)

患有糖尿病的長者數量持續增加，這些長者常有認知障礙、虛弱、跌倒、抑鬱、營養不良和服用多種藥物等老年綜合症。

- (1) 對於患有糖尿病的長者須提供個人化醫療照護，並且糖尿病與虛弱(frailty)、肌少症(sarcopenia)有高度相關。低血糖(Hypoglycemia)亦是造成認知障礙及衰弱的主因。
- (2) 糖尿病藥物會影響肌肉密度與強度及新陳代謝下降，故通常肌少症患者低BMI、高HbA1c。而讓長者多攝取蛋白質可減少其死亡率，持續身體功能的訓練亦非常重要，多種介入對於第2型糖尿病(T2DM)伴隨衰弱(frailty)的長者有顯著正向影響。
- (3) 較年輕的長者應於早期就要控制血糖做為早期預防，較年長的長者則是除了低血糖、糖尿病管理之外，也要控制血壓及血脂，並做好藥物控制。
- (4) 各專科醫師應加強發掘病患，並建立各專科轉介的機制。由於病患多是1周回診1次，所以醫院端也要追蹤病患在家的狀況。

- (5) 成人老衰症(Werner syndrome known as adult progeria)是一個很適合觀察人類老化進程的疾病模型，研究團隊試圖導入上述健康介入措施於這些患者身上，並應證有良好的改善結果，彰顯出建立全面性健康管理的重要性。

## 2. Integration of medical and long-term care; Role of a geriatrician

主講者：Katsuya Iijima (The University of Tokyo)、Jung-yeon Choi (Department of Internal Medicine, Seoul National University Bundang Hospital)、Li-Fan Liu (Institute of Gerontology, National Cheng Kung University)、Kazuyo Tsushita (Kagawa Nutrition University)、Hyejin Lee (Department of Family Medicine, Seoul National University Bundang Hospital)、Chia-Ming Li (Department of Family, National Taiwan University Hospital Bei-Hu Branch)

本次JKT研討會主題是「醫療與長期護理的整合；老年醫學家的角色」。由日本、韓國和台灣的專家討論各種實踐環境中整合護理的實際情況，以及老年醫學家目前所扮演和應該扮演的角色。

- (1) 整合性照護(integrated care)是由老年科醫師(geriatrician)扮演核心角色。長者醫療護理需要用綜合的方法來處理在各種臨床環境的複雜病理。少數病例不僅從疾病管理的角度，更從預防虛弱的角度介入。日本從2020年開始，對於75歲以上長者的健康檢查，開始從預防虛弱的角度介入，並且開始將此類檢查應用於醫療領域中。然而，社區護理需要更多專業的綜合方法，但目前仍然遠遠不足。
- (2) 在個人層面，我們需要提升健康識力；在環境層面，則需建立友善環境。這三項策略包括營養、身體活動以及社會參與。虛弱測試(frailty check)也是重要的，以協助評估健康狀況。此

外，長者二度就業也深受移動裝置(例如：輔具、便利的交通工具等)的影響，只要給予足夠的便利性，便可大幅降低其障礙。因此，政府應制定全面的照護計畫，以確保社會各個層面的需要得到妥善照顧。

- (3) 共病處理的重要性不容忽視，必須嚴格控制，而不僅僅追求延長壽命。團隊個案管理是關鍵策略，同時也要向相關醫療人員提供簡單的臨床指引。根據研究，這不僅可以減少醫療耗用，還有助於減少藥品的使用。此外，照護的連續性也至關重要。過去，護理之家提供給醫療人員的訊息缺乏資訊化和制度化。因此，建立醫療信息交換系統是必要的，可以促進醫療紀錄在不同醫療機構之間的共享。

### 3. Health Inequality in Gerontology

主講者：Katsunori Kondo (Chiba University)、Hiroshi Murayama (Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology)、Li-Fan Liu (Institute of Gerontology, National Cheng Kung University)

2015年聯合國提出「為所有人、各年齡層實現良好健康和福祉」、「促進平等和包容」、「減少國內和國際間的不平等」等目標，而本次研討會，學者就老年人的健康不平等，探討日本和台灣面臨問題和對策。

- (1) 年齡歧視和與年齡相關的污名化會導致健康護理的障礙，負面的刻板印象和年齡主義行為可能導致職場上不願意與長者一起工作，意味著長者可能處於不利的地位且未獲得適當的對待。
- (2) 老年人的自我衰老觀 (SPA) 也可能影響自身的權利與福祉。本次研討會中，學者就老年人的健康不平等，探討日本和台灣面臨問題和對策。

#### 4. Social isolation and health in the post-COVID-19 era

Yoh Murayama (Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology)、Keiko Katagiri (Advanced Research for Well-being, Kobe University)、Wei-Lieh Huang (Department of Psychiatry, National Taiwan University Hospital Yunlin Branch)、Soondool Chung (Ehwa Womans University)

深入探討社交孤立、健康以及日本、台灣和韓國的老年人在信息和通信技術 (ICT) 的利用方面的話題。

- (1) 日本面臨日益增多的孤獨老人問題，特別是在中老年獨居男性，包括貧困和尋求幫助的困難。中老年男性拒絕尋求幫助的原因是基於不信任，因此建立信賴關係是必要的，以促進幫助尋求行為。對男性來說，鼓勵未來規劃的能力，即展望未來的角度，至關重要。研究顯示，退休前後孤獨現象無明顯差異，可能因在工作期間已缺乏社交。雖然研究對象本來不喜歡交談，但研究訪談過程中反而喜歡交談，推論可能是因為缺乏社交機會。
- (2) 來自台灣雲林的長期世代研究，雖然目前僅有初步結果，卻顯現社會活動對台灣老年人健康的預防效果。
- (3) COVID-19帶來了許多變化，包括對基於互聯網的互動的依賴增加，這可能會影響人際關係。韓國長者數位通訊使用能力與健康結果之間的負面關聯較低，從而顯現提升數位技能的重要性。

## 參、心得與建議

本次研討會各國學者針對衰弱長者議題進行多方討論，特別強調營養攝取的關鍵性，以及與糖尿病相關的衰弱現象。這些議題顯現長者的醫療照護，必須特別關注健康飲食和疾病管理，強調邁入老化的初期就要攝取均衡營養與持續運動，符合健康促進三段五級的概念，而持續老化的過程中只要維持良好健康和生活品質，亦可因此延緩進入疾病狀態，遭受疾病折磨的時間也會大幅縮短。

另外，關於研究團隊透過長者使用簡單的電子裝置（例如運動手錶）記錄並上傳日常生活數據，可以使他們更關心個人健康。在有限的人力和資源下，透過電子裝備取代問卷調查，不僅節省人力，醫療團隊亦學習透過AI學習解析相關數據，透過使用電子裝置即時監控，可以在長者功能下降之前調整照護和治療計畫。此外，研究團隊還發現語音（聲紋）是重要的生物標記，可透過語音提早分析擷取失智症患者的狀況。

整體而言，綜整上述學者與研究團隊的建議與分享，在未來少子化、社會老化的醫療環境中扮演著關鍵角色，不僅在老年照護領域注入新的發想，更有可能影響醫療與長照體系的觀念轉變。透過參與本次研討會，我獲得許多寶貴的學習，各國學者分享的研究成果和經驗，提供台灣醫療體系發展許多重要參考。藉由瞭解不同國家的成功案例和實踐經驗，讓我們更能聚焦改善現有醫療和社會體系，提升長者照護品質與健康，對於未來長期照護和醫療發展方向的決策非常具有實質性的幫助。

## 肆、附錄



▲ IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023 會場外觀。



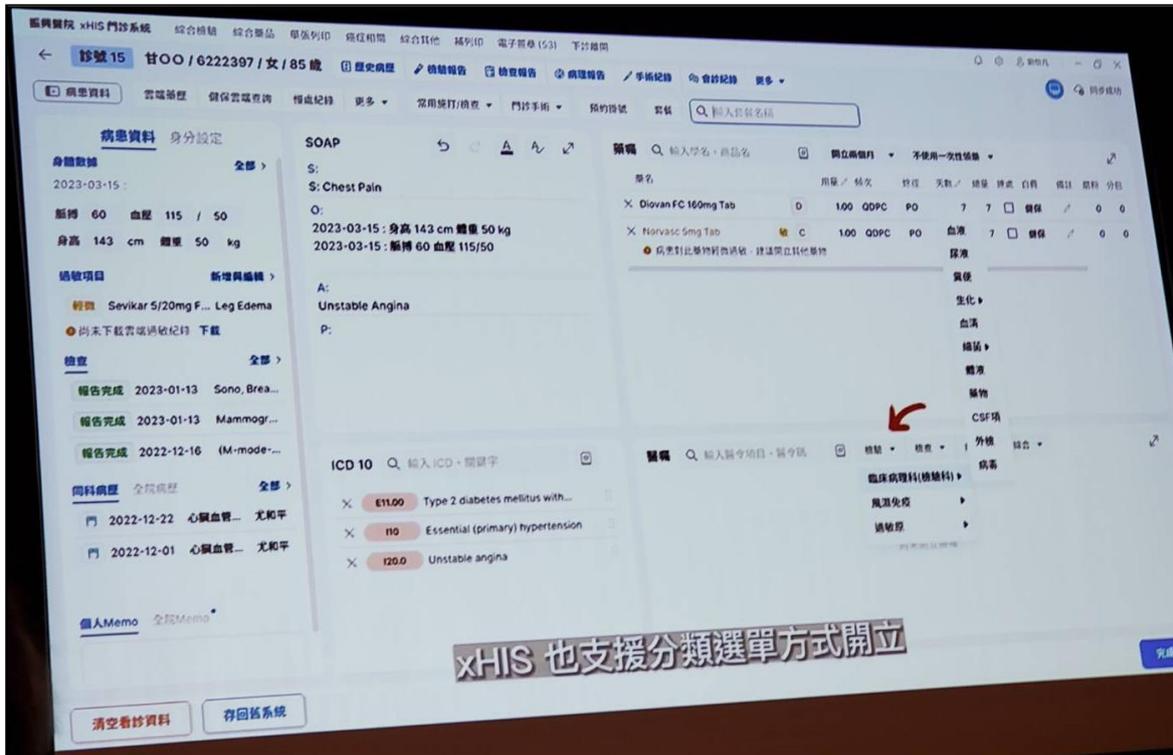
▲ IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023 會場看版。



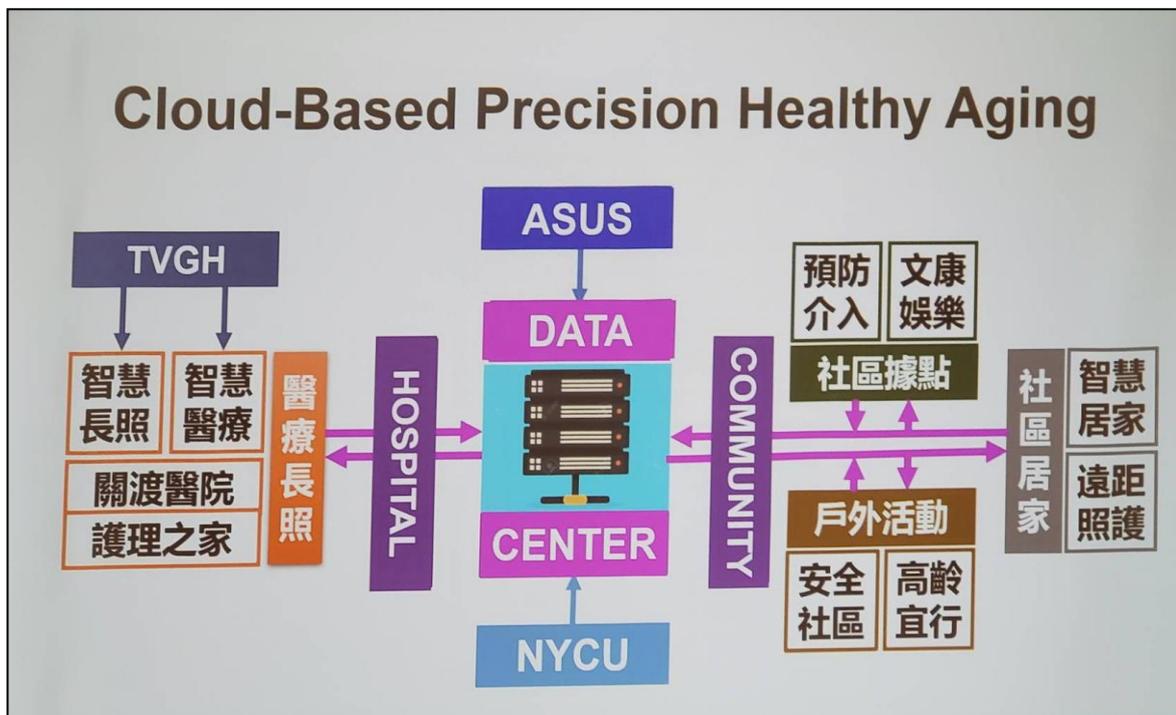
▲ IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023 開幕式。



▲ IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023 海報刊登區。



▲ IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023 精彩講者簡報(研究團隊呈現醫療團隊藉由電子裝置收集到病患個人健康數據，在 HIS 系統建立視覺化圖表)。



▲ IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023 精彩講者簡報(研究團隊呈現醫療團隊執行架構圖)。