

『幸福更年期 超前部署』座談會

壹、座談會簡介

過去，對更年期女性的健康多著墨在骨質疏鬆、尿失禁、是否接受 HRT 療法等討論。隨著對健康促進態度的改變，在疾病發生前積極預防，除了避免病痛，更能節省醫療資源。討論中高齡女性健康亦應與時俱進，以預防勝於治療的態度，讓女性在步入老年前，為身心儲值。此外，也將針對困擾許多更年期女性的睡眠問題，提出自我療癒方法。

【中高齡女性運動須知】

為預防中老年常見的健康問題，需要提早加強肌力訓練，不只可維持骨質密度並可預防跌倒。肌力訓練的重點約可包括「核心肌群」與「骨盆底肌群」兩大肌群：強化核心肌群能穩定軀幹、保護脊椎，並維持身體穩定預防跌倒，減少受傷機會，維持中高齡者的生活動能與品質；而強化骨盆底肌群耐力，可提升對骨盆腔內器官的支撐，預防器官脫垂及尿失禁。除了上述優點，肌力訓練更可改善好發於老年族群的肌少症，並延緩骨本流失、預防骨質疏鬆，促進心血管健康。

本次講座邀請方思睿物理治療師，除了從女性生理構造及中高齡常見健康問題說明肌力訓練的重要，更會實際帶領肌力訓練的動作，透過簡單好操作的方式，讓大家學習在家就能有效訓練，聰明規劃運動！

【更年期婦女失眠困擾的護理診療室】

很多因素會造成不同的婦女停經年齡的不同，但隨著平均餘命的增加，現代婦女有三分之一的人生是發生在停經後，包括更年期及停經後期。更年期婦女及停經後期婦女因為女性賀爾蒙的改變，經常會出現很多惱人的症狀，其中睡眠品質差、情緒障礙和腦霧是最困擾的症狀。講者為女性護理學教授，過去多年深入睡眠及慢性疼痛相關研究，且擁有生物回饋與放鬆療法的豐富臨床經驗與相關證照。這場演講會從環境面向、生理面向、心理層面及社會層面來剖析停經與睡眠及其他惱人的症狀的成因。此外，講者將提供聽眾有考據且實用的自我療癒方法。

貳、辦理單位

主辦單位：台灣女人連線

協辦單位：中華民國護理師護士公會全國聯合會

指導單位：衛生福利部國民健康署

參、日期：2024 年 4 月 29 日(星期一)，13:30-16:00

肆、地點：中華民國護理師護士公會全國聯合會

(台北市大同區承德路一段 70-1 號 8 樓)

伍、參與對象：護理人員和民眾共 50 名

陸、護理人員積分申請中

柒、座談會流程:

時間	活動	講師
13:30-14:00	簽到	
14:00-14:05	5分	開場及與會者介紹
14:05-15:05	60分	中高齡女性運動須知 方思睿 物理治療師
15:05-15:45	40分	更年期婦女失眠困擾的 護理診療室 蔡佩珊 教授
15:45-16:00	15分	分享與討論
16:00~	簽退	

捌、講者介紹(依講課順序)

一、方思睿 物理治療師

現職/築健人體動作研究室負責人、國立清華大學田徑隊特約物理治療師
、球芽基金長期合作運動傷害防護講師

經歷/穀保家商校園巡迴運動防護員、亞運培訓男子鉛球移地訓練隨隊物
理治療師、田徑協會潛力優秀選手培訓隨隊物理治療師

二、蔡佩珊 教授

現職/臺北醫學大學護理學院教授兼院長、萬芳醫院護理部兼任副主任、
Biological Research for Nursing Editorial Board Editor

經歷/臺北醫學大學國際事務處國際長、萬芳醫院生物回饋諮詢門診治療師