

益智类活动在预防老年人压力性损伤中的效果研究

吴 艳 孙 英 任浩翡 曹 娟

中国人民解放军联勤保障部队第九〇三医院 浙江 杭州 310014

摘 要：本研究旨在探讨益智类活动对高龄老年人压力性损伤预防及身体机能的影响。选取某干部病房60例80岁以上老干部，实施为期6个月的益智类活动干预，包括传统节日活动、日常抗阻训练和趣味活动。结果显示，干预后压力性损伤发生率显著降低，认知功能、身体机能和社会参与度明显改善。研究表明，益智类活动通过多维度干预，对高龄老年人健康具有积极影响，尤其对阿尔茨海默症患者认知改善效果显著。文章还针对研究结果提出了实践建议，并对研究的局限性进行了讨论。

关键词：益智类活动；老年人；压力性损伤；老干部群体；传统节日

引言：随着人口老龄化的加剧，高龄老年人的健康问题日益受到关注。压力性损伤是长期卧床或活动受限老年人常见的并发症，不仅影响患者的生活质量，还增加了医疗成本和护理负担。认知功能下降和身体机能衰退也是高龄老年人面临的重要健康问题，严重影响其独立生活能力和心理健康。因此，寻找有效的干预措施，预防高龄老年人压力性损伤，改善其认知功能和身体机能，具有重要的现实意义。

1 材料与方法

1.1 研究对象

选取某干部病房80岁以上老干部60例，平均年龄 83.2 ± 4.1 岁，其中男性45例，女性15例。纳入标准为长期卧床或活动受限（Braden量表评分 ≤ 18 分），无严重认知障碍（MMSE评分 ≥ 10 分）。排除标准为合并严重心脑血管疾病、恶性肿瘤或精神疾病。本研究获得了干部病房管理部门的支持和研究对象的知情同意，所有研究程序均符合伦理规范。

1.2 干预措施

干预周期为6个月，分为以下模块：（1）传统节日活动：端午节组织包粽子比赛，通过手部精细动作训练（如系粽绳）提升手部灵活性；春节开展剪窗花活动，结合红纸折叠、图案设计，锻炼手眼协调能力；七一建军节组织红歌合唱比赛，通过歌词记忆、节奏配合，强化认知功能。（2）日常抗阻训练：八段锦每周3次，每次30分钟，结合呼吸训练，改善心肺功能；抗阻训练使用哑铃（1-2kg）、弹力带（中低强度），并进行保护下深蹲，每周2次；肺活量训练通过吹蜡烛、吹气球，每日10分钟。（3）趣味活动：套圈游戏通过目标投掷，锻炼

空间感知能力；健康操结合筷子套一次性杯子旋转、口罩做花等精细动作，提升手部稳定性；跳花绳作为传统游戏，促进下肢肌肉力量及协调性^[1]。

1.3 评价指标

（1）压力性损伤发生率：记录干预前后皮肤完整情况，采用Braden量表评估风险等级。（2）认知功能：采用简易精神状态检查量表（MMSE）评估干预前后认知变化。（3）身体机能：采用Berg平衡量表（BBS）、6分钟步行试验（6MWT）评估平衡能力及耐力。（4）社会参与度：通过自评量表评估参与活动的满意度及社交意愿。

1.4 统计学方法

采用SPSS26.0软件进行数据分析，计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，组间比较采用 t 检验，计数资料采用卡方检验， $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 益智类活动的设计与实施

2.1 传统节日活动的实施与效果

（1）端午节包粽子活动：在端午节期间，护理人员精心准备了糯米、粽叶、红枣等丰富的材料，并详细地向老干部们讲解了包粽子的步骤。活动过程中，老干部们积极参与，全神贯注地进行系粽绳、包裹糯米等手部精细动作。这些动作看似简单，却对手部灵活性和手眼协调能力有着很好的锻炼效果。活动结束后，许多老干部感慨地说：“手部活动多了，感觉身体更灵活了。”这不仅体现了活动对身体机能的锻炼，也反映出老干部们在参与活动过程中的积极体验。

（2）春节剪窗花活动：春节期间，剪窗花活动为干部病房增添了浓厚的节日氛围。老干部们在护理人员的引导下，认真地折叠红纸、设计独特的图案，然后小心翼翼地用剪刀剪出精美的窗花。在这个过程中，他们高度专注，充分发挥自己的创造力。护理人员观察到，许

通讯作者：孙英，1984年02月，女，汉族，浙江湖州，本科，护士长助理，研究方向：老年性疾病

多老干部在剪窗花时展现出极大的耐心和细心，这不仅锻炼了他们的手部精细动作，还提升了认知功能。完成作品后，老干部们的自信心得到增强，他们纷纷展示自己的成果，分享创作的喜悦。

(3) 七一建军节唱红歌活动：七一建军节，红歌合唱比赛成为了老干部们抒发爱国情怀、回忆军旅生活的重要平台。在活动中，老干部们通过歌词记忆、节奏配合，全身心地投入到合唱中。对于阿尔茨海默症患者来说，红歌的旋律和歌词仿佛一把钥匙，打开了他们尘封的记忆大门，许多患者能够清晰地回忆起年轻时的军旅岁月，脸上洋溢着自豪和喜悦。活动结束后，通过MMSE评分发现，患者的认知功能得到了显著提升，社会参与度也明显增强。这表明红歌活动对阿尔茨海默症患者具有独特的治疗效果^[2]。

2.2 日常抗阻训练的实施与效果

(1) 八段锦训练：八段锦作为我国传统的健身气功，动作优美、舒展，且注重呼吸调节。每周安排3次，每次30分钟的八段锦训练，由专业的护理人员进行现场指导。在训练过程中，护理人员耐心地纠正老干部们的动作，确保每个动作都规范到位。同时，引导他们正确地进行呼吸调节，让呼吸与动作相互配合。经过一段时间的坚持训练，老干部们的肺活量和身体平衡能力得到了显著提高。Berg平衡量表评分从干预前的 38.5 ± 5.2 分提升至 45.3 ± 4.1 分 ($t = 6.12, P < 0.01$)，这一数据的变化充分证明了八段锦训练对老干部身体机能的积极影响。

(2) 抗阻训练：抗阻训练采用了哑铃 (1-2kg)、弹力带 (中低强度) 以及保护下深蹲的方式，每周2次，每次20分钟。在训练过程中，护理人员全程陪伴，给予老干部们必要的保护和指导，确保训练的安全性。训练后，老干部们的下肢肌肉力量明显增强，这在6分钟步行试验中得到了充分体现。6分钟步行试验距离从 280 ± 35 m增加至 340 ± 40 m ($t = 7.89, P < 0.01$)，这表明抗阻训练有效地提升了老干部们的身体耐力和活动能力。

(3) 肺活量训练：肺活量训练通过吹蜡烛、吹气球等简单有趣的方式进行，每日10分钟。这些活动操作简单，容易上手，老干部们在轻松愉快的氛围中进行训练。经过一段时间的训练，老干部们的肺活量显著提高，呼吸功能得到了明显改善，这为他们的日常生活提供了更好的身体支持。

2.3 趣味活动的实施与效果

(1) 套圈游戏：套圈游戏以其简单有趣的特点，深受老干部们的喜爱。在活动中，老干部们手持套圈，专

注地瞄准目标，然后用力投掷出去。这个过程不仅锻炼了他们的空间感知能力，还考验了手眼协调能力。许多老干部在多次尝试后成功套中目标，脸上露出了开心的笑容，自信心得到了极大的增强。

(2) 健康操：健康操结合了筷子套一次性杯子旋转、口罩做花等精细动作，具有很强的趣味性和实用性。老干部们在练习健康操的过程中，需要集中注意力，控制手部的动作，这有效地锻炼了手部肌肉，提升了手部灵活性^[3]。他们在活动中相互交流、相互学习，分享自己的经验和技巧，营造了良好的活动氛围。

(3) 跳花绳：跳花绳作为一种传统游戏，在此次活动中重新焕发出活力。老干部们在跳花绳时，展现出了较高的身体灵活性和协调性。他们随着花绳的节奏跳动，仿佛回到了年轻时代。许多参与者表示“跳花绳让我感觉回到了年轻时”，这不仅锻炼了他们的身体，还唤起美好的回忆，增强情感共鸣。

3 结果

3.1 压力性损伤发生率

干预前，60例老年人中12例 (20%) 存在 I 期压力性损伤，经过6个月的益智类活动干预后，仅2例 (3.3%) 发生新发压力性损伤，差异显著 ($\chi^2 = 6.78, P < 0.01$)。这一结果表明，益智类活动能够有效地降低高龄老年人压力性损伤的发生率，对预防压力性损伤具有重要意义。

3.2 认知功能

MMSE评分从干预前的 18.5 ± 3.2 分提升至 22.1 ± 2.8 分 ($t = 5.63, P < 0.01$)，其中红歌活动对阿尔茨海默症患者 ($n = 8$) 的认知改善尤为显著 (MMSE评分提升 4.2 ± 1.5 分)。这说明益智类活动能够有效地改善高龄老年人的认知功能，特别是红歌活动对阿尔茨海默症患者具有显著的治疗效果。

3.3 身体机能

BBS评分：从 38.5 ± 5.2 分提升至 45.3 ± 4.1 分 ($t = 6.12, P < 0.01$)，表明益智类活动能够显著提高高龄老年人的平衡能力。

6MWT距离：从 280 ± 35 m增加至 340 ± 40 m ($t = 7.89, P < 0.01$)，说明益智类活动有效地提升了高龄老年人的耐力。

3.4 社会参与度

90%的参与者表示活动“非常满意”或“满意”，85%的参与者表示“愿意继续参与类似活动”。这反映出益智类活动受到了高龄老年人的广泛欢迎，能够有效地提高他们的社会参与度，增强他们的社交意愿和归属感。

表1 益智类活动干预效果

评价指标	干预前	干预后	变化情况 (<i>P</i> 值)
压力性损伤发生率	20% (12/60)	3.3% (2/60)	显著降低 ($\chi^2 = 6.78, P < 0.01$)
认知功能 (MMSE评分)	18.5±3.2分	22.1±2.8分	显著提升 ($t = 5.63, P < 0.01$)
身体机能	-	-	-
Berg平衡量表 (BBS) 评分	38.5±5.2分	45.3±4.1分	显著提升 ($t = 6.12, P < 0.01$)
6分钟步行试验 (6MWT) 距离	280±35m	340±40m	显著提升 ($t = 7.89, P < 0.01$)
社会参与度	-	-	-
满意度 (%)	-	90%非常满意或满意	-
继续参与意愿 (%)	-	85%愿意继续参与	-

4 讨论

4.1 益智类活动对压力性损伤的预防机制

益智类活动，如红歌记忆和手工制作，对老年人预防压力性损伤具有显著效果。这些活动通过激发大脑活动，增强了大脑神经可塑性，进而改善了老年人的认知功能。认知功能的提升有助于减少因认知衰退而引发的体位忽视问题，使老年人能够更敏锐地感知自己的身体位置和状态，并在必要时及时调整体位。

4.2 传统节日活动的独特魅力与价值

传统节日活动，如包粽子、剪窗花等，不仅承载着丰富的文化内涵，还具有重要的健康价值。这些活动通过唤起老年人的集体记忆，增强了他们的文化认同感和民族自豪感。同时，传统手工活动对老年人的手部精细动作提出了较高要求，有效地锻炼了手部肌肉，提高了手部的灵活性和协调性^[4]。

4.3 抗阻训练在老年人中的应用与适用性

抗阻训练，如哑铃、弹力带训练，因其低强度高频率的特点，特别适合老年人进行。这种训练方式既能有效地刺激肌肉，增强肌肉力量，又能避免因过度训练而导致的疲劳和损伤。在训练过程中，护理人员会提供必要的辅助和保护措施，确保老年人的安全。深蹲训练等动作在护理员的监督下进行，进一步降低了训练过程中的风险，让老年人能够安心、有效地进行锻炼。

4.4 红歌活动对阿尔茨海默症患者的积极影响

红歌活动以其独特的魅力，对阿尔茨海默症患者产生了显著的积极影响。通过音乐记忆激活大脑边缘系统，红歌活动有效地唤起了患者的记忆，并增强了他们的认知功能。旋律和歌词与患者的日常生活紧密相连，引发了他们的情感共鸣，从而延缓了认知衰退的进程。这一发现不仅为阿尔茨海默症患者的治疗提供了新的思路，也展示了音乐疗法在痴呆患者干预中的巨大潜力。

4.5 趣味活动的创新与实践价值

跳花绳、健康操等趣味活动，以其独特的创新性和实用性，在老年人健身活动中占据了重要地位。跳花绳不仅锻炼了老年人的下肢肌肉力量，还唤起了他们的童年记忆，增强了情感共鸣，对提升心理健康具有重要意义。而结合筷子套一次性杯子旋转、口罩做花等精细动作的健康操，则取材于日常生活，简单易操作，既具有趣味性又能够有效地锻炼手部肌肉，提升手部灵活性。这些活动不仅让老年人在轻松愉快的氛围中达到了锻炼的目的，还丰富了他们的精神生活，提高了他们的生活满意度和幸福感。

结束语

综上所述，益智类活动对高龄老年人压力性损伤的预防及身体机能的改善具有显著效果。通过多维度干预，益智类活动不仅降低了老年人的压力性损伤发生率，还显著改善了其认知功能、身体机能和社会参与度。本研究为高龄老年人健康促进提供了新的视角和方法，具有重要的实践意义。未来，将继续深入研究益智类活动的机制，探索更多适合老年人的健康促进方式，为老年人的幸福晚年贡献力量。

参考文献

[1]沈青青,高雅婷.创新性老年人跌倒预防及护理技术研究[J].科技风,2023,(30):4-6.

[2]韩妹,符杨,张春雨.老年重症患者压力性损伤风险模型构建[J].中国老年学杂志,2022,42(13):3234-3237.

[3]杨龙飞,齐敬晗,刘佳琳,等.压力性损伤预防和治疗循证指南的意见总结[J].护理研究,2022,36(06):1008-1015.

[4]曹子璇,魏亚倩,章晋,等.成人住院患者医疗器械相关性压力性损伤流行特征的Meta分析[J].中国护理管理,2020,20(05):707-716.