

# 长者文娱性康乐活动设计路径研究

曹雅娟

民政职业大学, 中国·北京 102600

**摘要:** 伴随着人类寿命的延长, “寿而不康”的健康状况影响着老年人的生活质量, 他们因日常生活能力和认知能力的下降, 在疾病和自我弱化中逐渐丧失了社会属性, 成为照护依赖最高的群体。单一的医疗照顾与生活护理只能解决疾病本身, 而从根本上改变健康状况, 需要及时的健康干预, 通过娱乐化、生活化的活动载体, 使老年人主动选择参与活动、尽快的恢复身体功能, 重建生活自信。

**关键词:** 文娱活动; 康复; 长者

## Research on the Design Path of Elderly Cultural and Recreational Activities

Yajuan Cao

Vocational University of Civil Affairs, Beijing, 102600, China

**Abstract:** With the prolongation of human lifespan, the health condition of “longevity but not health” affects the quality of life of the elderly. Due to the decline in daily living and cognitive abilities, they gradually lose their social attributes in diseases and self weakening, becoming the group with the highest dependence on care. A single medical care and lifestyle care can only solve the disease itself, and fundamentally changing the health condition requires timely health intervention. Through entertainment and lifestyle oriented activity carriers, elderly people can actively choose to participate in activities, recover their physical functions as soon as possible, and rebuild their confidence in life.

**Keywords:** entertainment activities; rehabilitation; elderly

### 1 文娱活动中的康复功能

《国家积极应对人口老龄化中长期规划》提出“积极推进健康中国建设, 建立和完善包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护的综合、连续的老年健康服务体系。”而文娱性活动的开展, 满足了老年人丰富精神文化生活、维持并促进身体功能、疏导不良情绪、提高生活品质、建立社会参与的健康需求。

#### 1.1 调节不良情绪, 重建生活信心

老年人由疾病或者生理功能衰退, 使他们的各种行动受到限制, 这样就会引起他们系列的不良情绪。认为自己生活没有希望, 继续活着只能给自己、家属添加麻烦和痛苦, 对于社会是累赘。这些不良的情绪还会逐步转化为孤独感、焦虑、悲观和绝望的情绪。而丰富多彩的文娱活动, 能够有效降低焦虑、获得良好的情绪。例如, 通过集体性的球类活动、健身操、合唱团、交谊舞等提升人与人之间的互动, 为老年人搭建交流平台、提供精神媒介, 减少老年人的孤独感; 在活动过程中, 给予老年人适当的鼓励和赞扬, 引导老年人展示自身优势, 产生积极情绪与体验, 增加老年人的自我存在感, 重建生活信心。

#### 1.2 改善与维持身体功能, 重建生活能力

根据老年人身体情况, 选择适合老年人的活动, 可以使身体功能得到缓解和改善。例如, 通过手工、图画填充、

颠倒是非、眼疾手快、趣味拼图的活动, 为轻度认知症的老年人提供视觉和触觉上的刺激, 锻炼老年人的认知功能以及现实定向能力, 有利于继发性认知症的预防; 通过偏瘫体操、太极拳、投球、力量训练等形式进行简单的肢体活动, 从而减慢生理功能退化速度, 提高老年人平衡能力。通过文娱活动, 激发老年人身体潜在的能力, 重建生活需要的自我照顾能力和最基本的自理能力。

#### 1.3 建立社会参与, 重建生活方式

由于老年人身体功能不平衡和弱化, 带来了生活中的诸多不便, 导致老年人人际交往能力和回归社会能力下降。而文娱活动具有生活化、游戏化、趣味化的特点, 通过活动组织, 能够有效的实现其社会价值、建立和保持良好的人际关系。

同时, 还可以使老年人感受到自己虽然身体功能弱化, 但是仍然可以通过努力向自己身体的生理极限发起挑战, 这样可以使他们对今后的生活充满了信心, 感觉到自己不是无用的人, 还可以为社会做出贡献。

### 2 文娱康乐活动设计思维基础

在文娱活动方面, 老年人与孩子相同, 需要有具体的项目去承载、渴望被关注、渴望在集体项目中交流与倾诉, 活动的趣味性和简易性及个人在团体中社会性体现的是提升参与度的重要因素。往往, 老年人会对自己热衷的项目投

人较多的精力，具有康复性的文娱活动要善于运用活动的娱乐点和趣味点、产生活动吸引力，激发老年人的兴趣，克服身体障碍去完成活动要求，进而起到活动康复的效果。

### 3 文娱康乐活动设计路径

#### 3.1 了解需求，选择评估量表

文娱活动组织需要在老年人入院（入户）评估基础上，完善并补充相关信息。需要掌握的信息主要有：老年人籍贯、文化程度、工作经历、爱人及子女状况、兴趣爱好；老年人日常生活活动能力评估、认知评估、身体功能评估、健康自评量表等结果；老年人自身反映的身体健康状况；家属阐述的老年人个人喜好、性格特点、心理状态等信息。

例如，对认知症老年人开展活动前，可通过简易精神状态检测表（MMSE），对认知状况进行评估，并通过评估结果开展相应的文娱性康复活动。

#### 3.2 根据评估结果遴选活动项目

根据评估结果，设计相应的活动复健文娱项目。在活动组织时，既要考虑团体性康复的方案，也要根据个体情况开展有针对性的文娱性活动。例如，整体性的需要考虑记忆功能的训练，像记忆更新游戏、健脑操；整体性的语言能力和定向力训练，可以开展音乐治疗活动和手工制作等活动。

针对个体，可以多组织开展健脑活动，培养良好的生活和饮食习惯；李某，在整体方案基础上要组织相应的数字游戏。

同时，还要通过观察获得相应的活动需求信息，尤其是对老年人整体评估信息不全的情况下，如观察老年人健康状况，观察老年人走路步态、肌肉状况是否有明显异常，如异常明显，会增加跌倒风险，还大大降低日常生活能力。在为老年人组织活动时，就应将防跌倒的健康活动考虑进来。

#### 3.3 撰写活动方案

根据老年人的情况制定适合老年人的活动训练方案，内容应包括活动开展的专业支撑依据和社会意义，比如健脑活动对认知功能障碍改善的有效性、选择活动方式的理由，要达到的目标，重点活动项目，课表设计、训练时间、活动开展推进节奏等，优先考虑解决老年人的突出地、共性的问题，并做好时间计划、人力规划、物料规划、财务预算等内容。以改善认知功能设计周期性文娱康乐活动为例（见表 1）。

#### 3.4 活动实施

活动前，应根据活动的具体安排做好安全性的预判，打通活动的前期宣传渠道和明确分工；活动过程中要注意现场氛围的营造和活动组织带动技巧，要体现活动组织者和活动项目的专业性，如暖场技巧、沟通技巧、专业带动技巧等。以设计组织音乐活动开展过程为例（见表 2）。

表 1 认知活动项目

场次	项目	活动内容	预期效果
第 1 次	音乐疗法	即兴演奏：借助敲打乐器，合奏，激发老年人兴趣、提升注意力	消除距离感、活跃气氛，为后期活动奠定基础；训练注意力与记忆力；提升人际交往能力
第 2 次	怀旧疗法	记忆博物馆：请家人配合提供一些载有老年人珍贵记忆的物件，通过视觉、触觉进行回忆，并进行分享	搭建愉快的互动平台；促进老年人社交能力；引发正面情绪，帮助老年人重新建立生活目标
第 3 次	游戏疗法	体感游戏体验，通过互联网运营平台，进行人机互动，聚合实体健身的游戏运动项目，如乒乓球、网球、瑜伽等体感游戏	训练运动控制能力，包括眼手脚协调、反应时间、平衡感等方面训练；游戏的趣味性提升老年人的参与度
第 4 次	运动疗法	活动 1：热身操：完成双臂、四肢及全身舒展、协调动作 活动 2：头颈活动操：活动头颈，促进血液流动 活动 3：保健操：全身律动敲打穴位	80% 以上老年人能跟上的节奏；对老年人的稳定性、耐力、力量进行训练，培养运动习惯，预防疾病、延缓认知衰退
第 5 次	音乐疗法	音乐回忆及音乐想象：借助老年人喜欢的音乐，从聆听分享、歌词跟唱、到随音乐节奏进行简单的肢体动作训练	使老年人真正参与、并乐在其中，引发老年人主动的选择认知训练

表 2 音乐活动开展

时间	环节	活动内容	备注
5min	流程介绍	开场寒暄： ①问候长者、打招呼 ②介绍活动主题、目的 ③介绍活动内容 ④鼓励并提醒量力而行	①提前布置好“U”字型场地 ②准备好用到的音乐 ③讲述时辅以肢体语言，语速要慢
5min	热身环节	①抑制优势反应游戏：要求游戏成员嘴巴说出的数字与手指比画的数字不同，目的是锻炼老年人抑制优势反应的能力 ②热身运动，譬如健康环、手指棒、音乐律动操	热身活动避免或降低受伤概率，同时活跃现场气氛，促进人与人之间的互动
25min	音乐认知训练环节	具体内容： ①接受式音乐治疗 ②即兴演奏 ③再创造式音乐活动	行动不便老年人需在工作人员的配合下完成相关内容，活动组织者在带动过程中需要关注老年人的申请状态，活动指令清晰表达
5min	结束环节	主持人总结发言： ①赞赏肯定老年人在活动中的表现 ②介绍下次活动内容，做好宣传预热	①须照顾到某些运动不便的长者 ②结束时起立提醒长者动作要慢，不着急

### 3.5 调整和评估

通过活动现场老年人的参与热情、活动后的反馈评价,以及活动目标的完成程度,做好活动效果的评估。针对存在的问题及时作出调整方案,并初步设定下一次的活动安排。

《国家积极应对人口老龄化中长期规划》提出“积极推进健康中国建设,建立和完善包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护的综合、连续的老年健康服务体系。”而文娱性活动的开展,极大程度上满足了老年人丰富精神文化生活、维持并促进身体功能、疏导不良情绪、提高生活品质、建立社会参与的健康需求。

#### 参考文献:

[1] 李婷婷.音乐治疗对养老院老年人身心健康的影响[J].北方音

乐,2019,39(12):2.

- [2] 童宇.长者健康改善活动的设计与实施[D].上海:上海科技教育出版社,2019.
- [3] 叶琳娜.音乐治疗的研究综述[J].求知导刊,2015(1):1.
- [4] 徐云亮.宿迁市农村老年人体育活动组织体系建设与服务保障研究[J].体育科技,2021(6):75-77.
- [5] 迟玉芳.音乐疗法在养老机构老年群体中的实践应用[J].社会福利,2020(12):43-44.

作者简介:曹雅娟(1986-),女,中国河南洛阳人,硕士,从事老年人活动策划与组织、大学生思想政治教育和大学生综合能力素养提升等研究。