

Q

預防肌少症飲食知多少？

下列食物何者屬於優質蛋白質？

- 1 A. 雜糧餅乾 B. 茶葉蛋
- 2 A. 薏仁漿 B. 豆漿
- 3 A. 燕麥飲 B. 鮮乳
- 4 A. 四季豆 B. 毛豆
- 5 A. 南瓜 B. 鮭魚

答案：全部都是 B 喔！您答對了嗎？

如果您或家中長輩已經超過65歲，
走路速度變慢、
從椅子上起身時間變長、
瓶蓋旋不開、毛巾擰不乾，
甚至常常會跌倒…
小心！肌少症可能已經悄悄找上門！
跟著千禧一起認識並預防肌少症。

千禧之愛健康基金會推出的「肌力報到活力操」，是由臺大醫院北護分院復健科韓德生主任及物理治療師團隊根據其編著之「居家復健運動手冊」指導製作，並由統一佳佳 BEING sport 專業教練帶操示範。內容包含全身性之伸展運動、肌力訓練和平衡訓練，適合作為居家執行之初階運動！邀請您一同跳操、維持肌力、累積健康。

每天15分鐘肌力操
手腳有力防跌倒



Youtube 觀看
肌力報到活力操



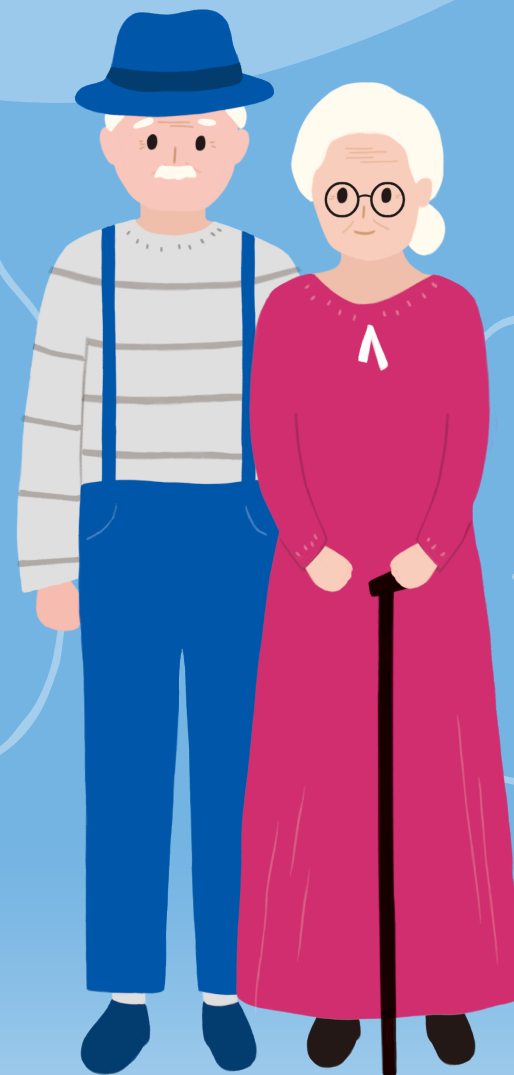
本出版品著作權屬於
F-01-029 01/2024

財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

認識肌少症

肌力報到 預防失能

千禧營養師
教你健康吃
系列單張



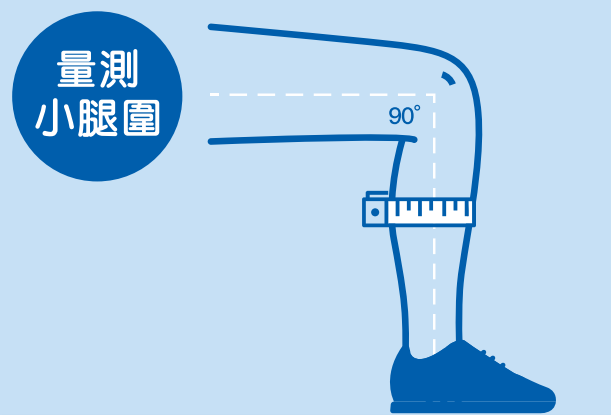
財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

什麼是肌少症？

肌少症 = 肌肉量減少 + 肌力減退 體能下降

肌少症是隨年齡增長出現肌肉量減少，加上肌力減退且/或體能表現下降的疾病。患者有較高的跌倒、骨折風險和代謝疾病發生率，可能造成失能臥床、生活無法自理，進而影響生活品質。106-109年國民營養健康狀況變遷調查顯示國內65歲以上長者，每3人就有1人以上小腿圍未達肌少症評估標準，風險不容小覷。因自然老化本身就伴隨著肌肉量減少，40歲以上每10年下降8%，70歲以上更加速至每10年下降15%，如何維持與增加肌肉並延緩其流失將是每個人都需重視的課題！

肌少症簡易篩檢方式



二大重點遠離肌少症



補充優質蛋白質

高齡長輩依照活動量不同，每日約需攝取1500~2200大卡。除了要注意六大類食物均衡攝取外，還需特別補充足夠的優質蛋白質。蛋白質建議量為每公斤體重1.2公克，一位體重60公斤的長輩，每天可吃約72公克蛋白質(約為10兩瘦肉或魚肉)。優質蛋白質食物包括豆、魚、蛋、肉類及乳品類，所以像魚、茶葉蛋、蒸蛋、豆漿、豆腐及牛奶等都是好選擇。



搭配規律做運動

高齡長輩除了選擇散步、健走、游泳等有氧運動增加活動量外，更可透過阻力訓練打下好「肌」礎！阻力訓練強調肌肉對抗重量，相較於有氧運動有更好的肌肉鍛鍊效果；裝滿水的寶特瓶、彈力帶都是容易取得的阻力訓練工具，更推薦您每日做「肌力報到活力操」維持健康好肌力！（詳見封底說明）

小腿脂肪少，能反映人體肌肉含量。故以小腿為做為評估肌肉量的方法。

量測步驟

- 1 除去小腿覆蓋衣物，採正坐姿，雙腿自然踩地，小腿與大腿呈90度。
- 2 以皮尺繞過小腿，皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
- 3 量取小腿圍最寬位置之公分數。

► 根據2019年亞洲最新肌少症診斷標準：50歲以上男性小腿圍小於34公分，女性小於33公分，可能肌肉量不足，年長後容易衰弱、跌倒。