

瓶蓋轉不開！？



毛巾擰不乾！？



雙腿無力腳步慢！？



快速檢測肌少症風險



醫生，我時常轉不開瓶蓋、走幾步路就雙腿無力。這些只是正常老化的現象嗎？

肌肉質量隨年齡增加而流失，大多人認為只是老化，而忽略預防與改善。
若有握力不足、走路變慢的狀況，可能已罹患「肌少症」！



肌少症！？

什麼是肌少症？

肌少症

65歲以上

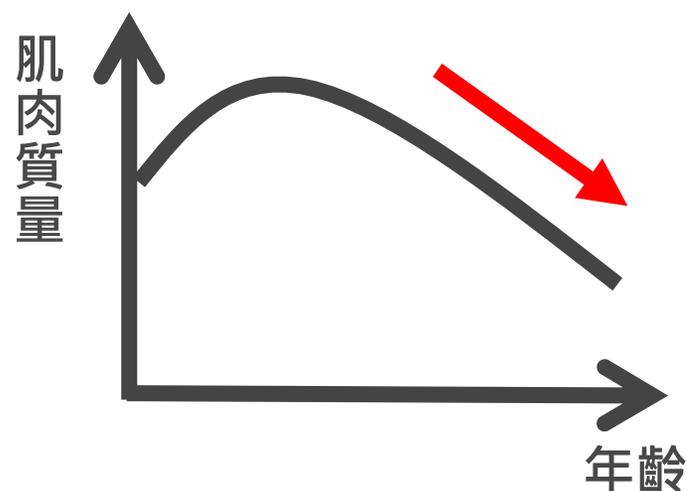
=

肌肉質量減少

隨年齡增長

+

肌力不足
活動力表現變差



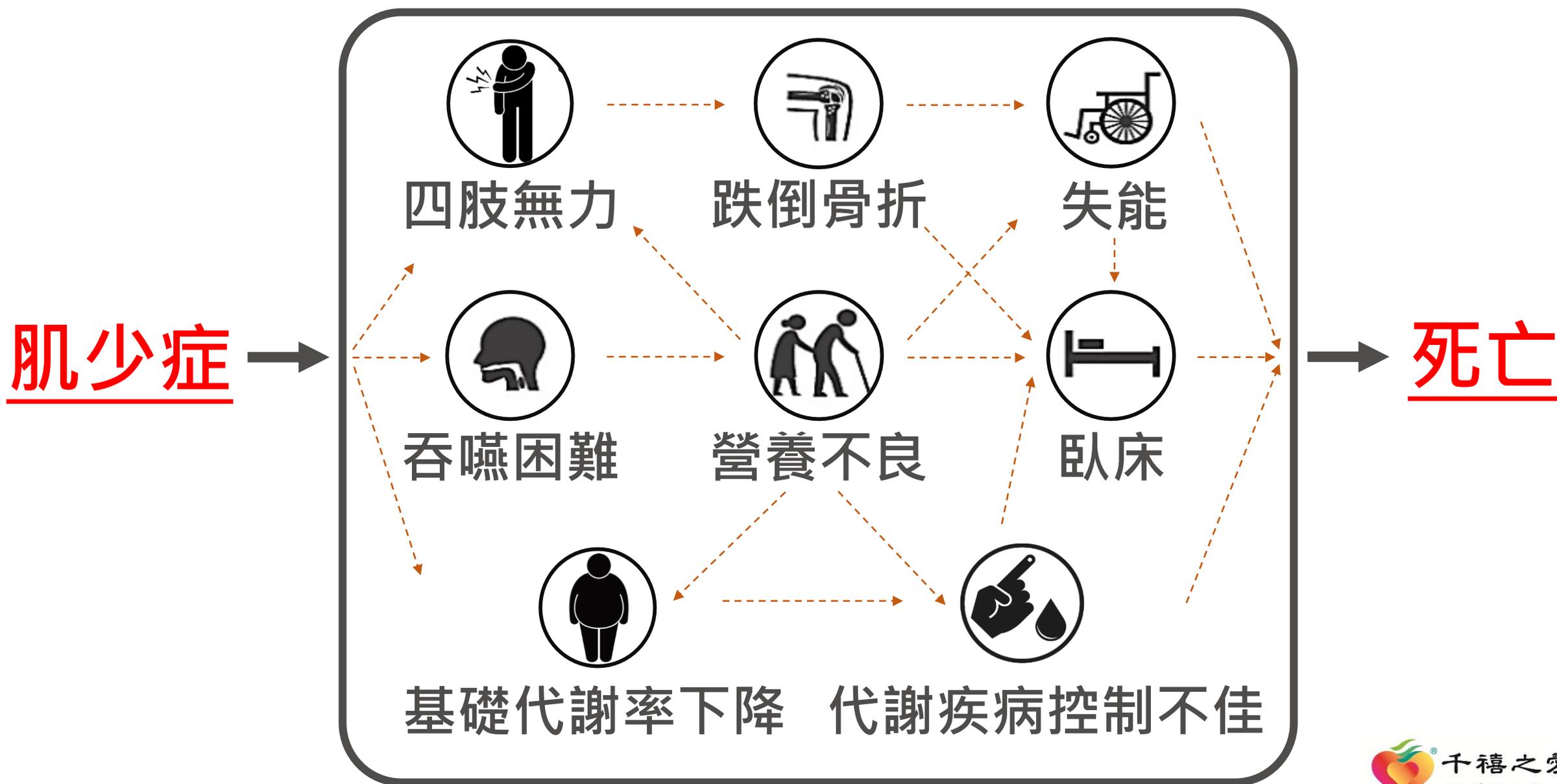
台灣65歲以上約有7~10%罹患肌少症

推估約有30萬人！（與失智症人數相當）

但高達8成不知道自己罹患肌少症

肌少症可怕嗎？

若不積極改善，肌少症會對健康造成連鎖影響



如何檢測肌少症風險？

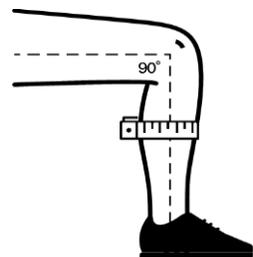
自我檢測

居家



SARC-F肌少症
自我評量問卷

(資料來源：歐盟肌少症工作小組)



測量小腿圍
(尺或指環)

(資料來源：亞洲肌少症工作小組)

肌力檢測

醫療院所



握力檢測



起立、坐下測驗



走路速度

不合格
→

有肌少症風險

不合格
→

可能罹患肌少症

精密檢測

醫療院所



DXA
骨密度測量儀



BIA
身體組成分析

確診罹患肌少症

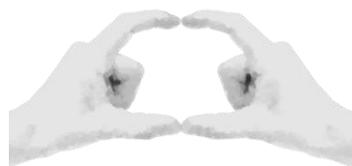
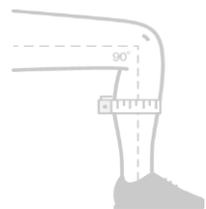
自我檢測-SARC-F問卷

自我檢測

居家



SARC-F肌少症
自我評量問卷



測量小腿圍
(尺或指環)

評估項目	詢問內容	分數
肌力	您拿起或搬動5公斤重(約兩個炒菜鍋)的物品會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/無法完成	2
步行輔助	您走過一個房子會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/需要使用步行工具/無法完成	2
從椅子上起身	您從床或從椅子上起身會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/沒有他人幫助時無法完成	2
上臺階	您走上10個臺階會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/無法完成	2
跌倒	過去1年中您跌倒過幾次?	
	沒有跌倒	0
	1-3次	1
	4次或以上	2

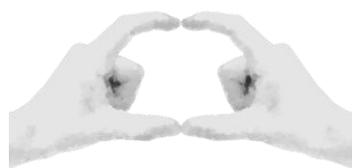
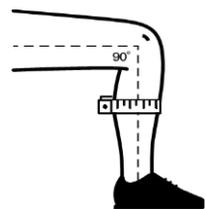
自我檢測-測量小腿圍(方法1)

自我檢測

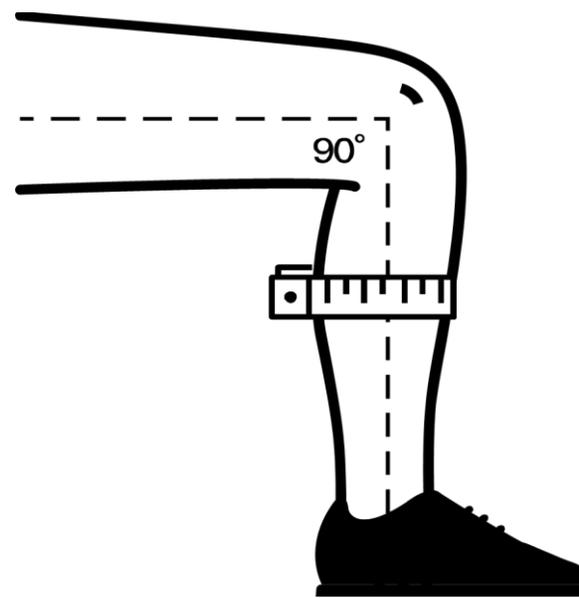
居家



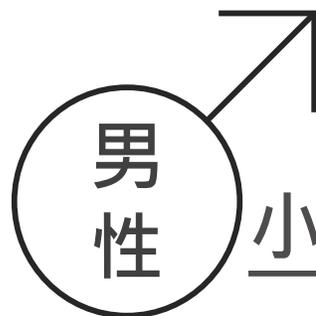
SARC-F肌少症
自我評量問卷



測量小腿圍
(尺或指環)



50歲以上



小於 **34公分**



小於 **33公分**

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

表示可能肌肉量不足，有肌少症風險

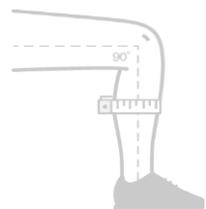
自我檢測-測量小腿圍(方法2)

自我檢測

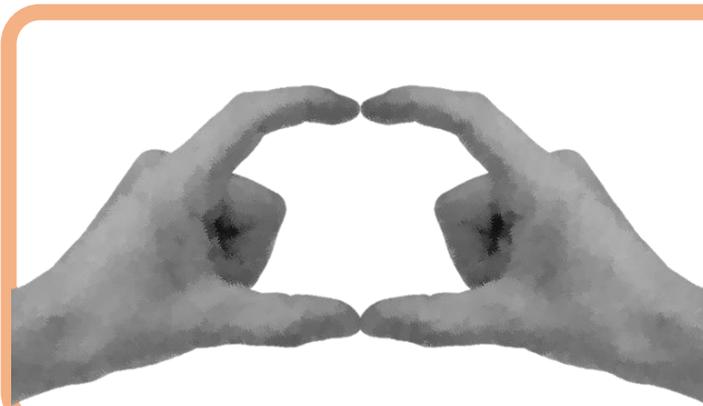
居家



SARC-F肌少症
自我評量問卷



測量小腿圍
(尺或指環)



Yubi-wakka (finger-ring)

用兩隻手的食指和拇指將
小腿最粗的部分包圍起來。



小腿 > 指環



小腿 = 指環



小腿 < 指環

小腿等於或小於指環，
表示可能肌肉量不足，有肌少症風險

自我檢測不合格，怎麼辦？！

調整生活型態

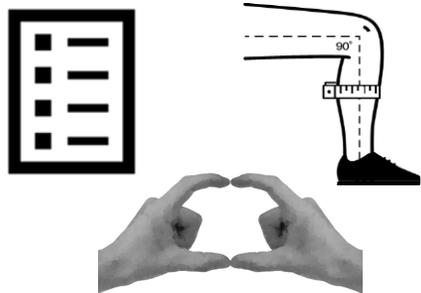


補充優質蛋白質



從事阻抗型運動

定期自我檢測



建議就醫評估

65歲以上

肌力檢測
醫療院所



握力檢測



起立、坐下測驗



走路速度

不合格
→

可能罹患肌少症

精密檢測
醫療院所



DXA
骨密度測量儀



BIA
身體組成分析

確診罹患肌少症



財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION



追蹤及分享，健康訊息不漏接



YouTube

搜尋：千禧之愛健康基金會