

肌少症照護原則 +

STEP.1 什麼是肌少症？

隨著老化、身體疾病或活動量減少等原因所造成的**肌肉量下降**、加上**肌力減退**或**體能表現下降**，輕度則會增加跌倒機率，重度則容易導致失能。



? 誰可能肌少症

以下皆為高風險族群。



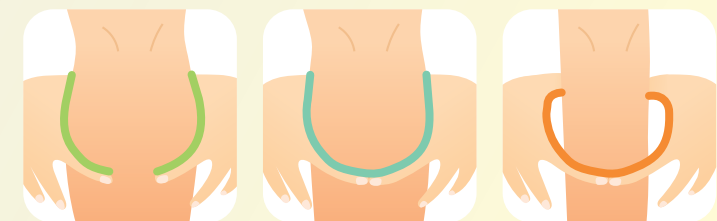
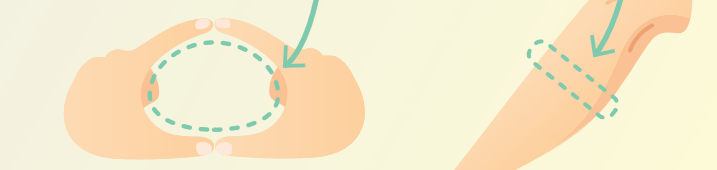
STEP.2 肌少症徵象

- 平地走路緩慢、行動困難(起身困難、無法上下樓梯)
- 手握力下降(毛巾擰不乾、水瓶蓋打不開...)
- 體重無故減輕(六個月下降5%)
- 時常走路跌倒(一年兩次以上)

! 自我篩檢

- 測量左小腿肚最粗的部分，小腿圍男性小於34公分，女性小於33公分，或以拇指和食指圍繞成一個圈放在小腿最粗的地方，圈起來仍有縫隙

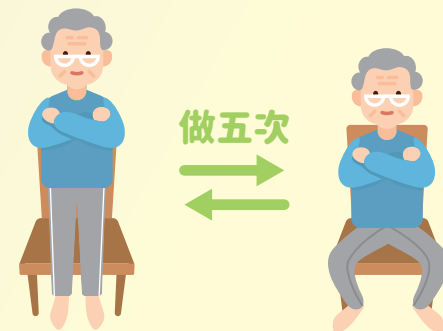
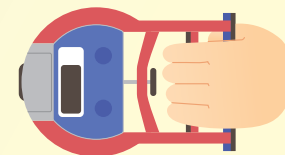
用拇指和食指圍繞成一個圈，放在小腿最粗的地方



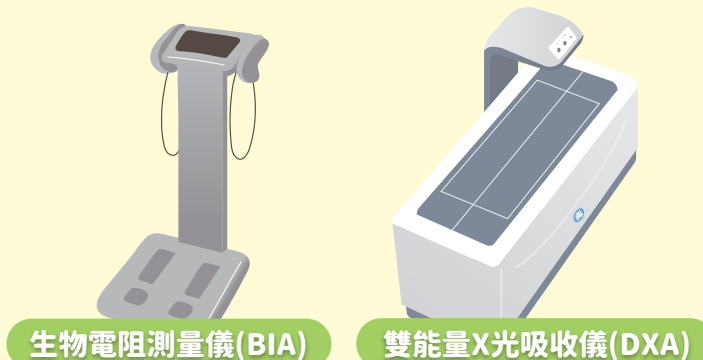
低風險 中度風險 高風險

STEP.3 如何診斷肌少症

- 上肢肌肉力量：
使用握力器測量，手握力
男性小於28公斤
女性小於18公斤
- 下肢肌肉力量：
五次起立坐下所需要時間大於12秒



若以上任一項篩檢異常，建議到家庭醫學科、復健科或高齡醫學部門診就醫，進行肌肉質量檢測及完整評估。



尋求醫事人員專業建議，進行運動、營養補充及其他相關預防保健治療。

STEP.4 預防肌少該怎麼吃

均衡飲食 足夠蛋白質 補充鈣質、維生素D

均衡飲食

建議均衡攝取六大類食物，並優先選擇當季在地新鮮食物，可增加飲食變化，確保攝取足夠且均衡的營養素。

「我的餐盤」均衡飲食口訣：



全穀雜糧類 | 飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉類 | 豆魚蛋肉一掌心

堅果種子類 | 堅果種子一茶匙

足夠蛋白質

豆魚蛋肉類，此類食物是蛋白質的重要來源，例如豆腐、豆乾等黃豆製品、魚肉、雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉等，若長者牙口不佳，肉類食材可先以肉槌打、去除肉片筋膜或視狀況將肉切小塊或選擇絞肉，也可多採較軟嫩之食材例如豆腐、蒸蛋、魚肉等。

若有慢性疾病例如腎臟病等相關疾病，請進一步諮詢營養師提供個人化飲食建議。

補充鈣質、維生素D

乳品類富含蛋白質及鈣質，包含鮮乳、保久乳、奶粉、起司等，若有乳糖不耐症可選用優酪乳、優格、低乳糖或無乳糖的奶品。

維生素D能促進鈣質吸收，食物中黑木耳、鮭魚、乾香菇、豬肝等含量豐富，另每天曬太陽15分鐘，時機為上午10點到下午3點之間(避開正中午)，或尋求醫師/營養師建議進行額外補充。

飲食需搭配規律運動以減少肌少症發生

國立成功大學醫學院附設醫院 關心您

出版製作：老人醫院籌設營運處 快快行整合照護小組
諮詢單位：復健部、營養部、護理部
參考資料：國民健康署

112年10月 制定

增強肌力，安全守則

1 提供簡易運動指導，請於安全情況下進行，初次運動/心肺功能不佳者，需經醫療人員評估指導。

2 運動時間，依個人能力調整，多次累積達一天20分鐘，每週2-3次。

3 運動強度，中等強度內為佳，例如運動時可以對話但無法唱歌，些微會喘，但不會覺得胸口不舒服。

4 運動過程保持自然呼吸，勿憋氣。

5 運動時以自己可控制的速度緩慢而平穩進行效果較好，不宜快速的擺動。每個動作停格數秒，次數也可依身體狀況增加或減少。

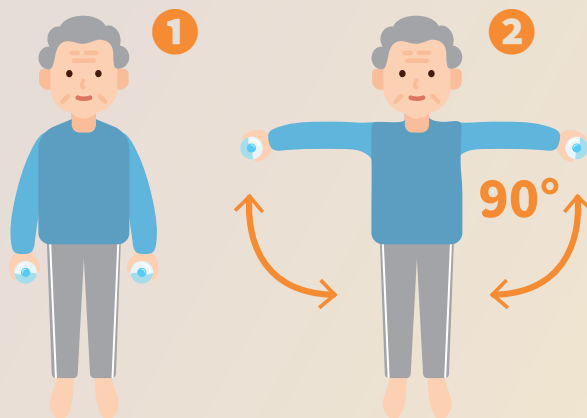
6 過程中如果有任何不舒服，如：頭暈、呼吸喘、疼痛，則立刻停止操作，稍作休息，若仍未改善請盡速告知醫護人員。



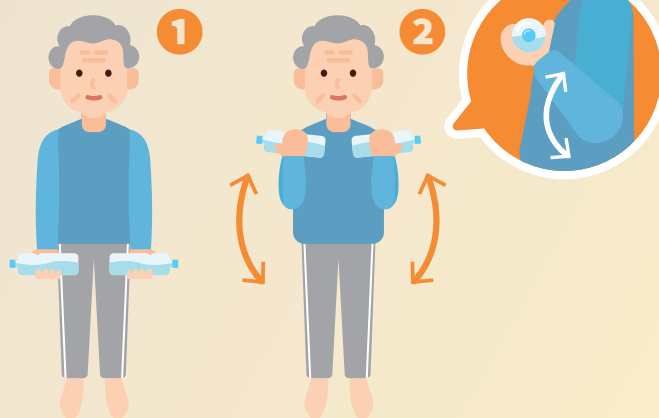
上肢運動

可重複10~15下，舉起用力時吐氣，放下時吸氣

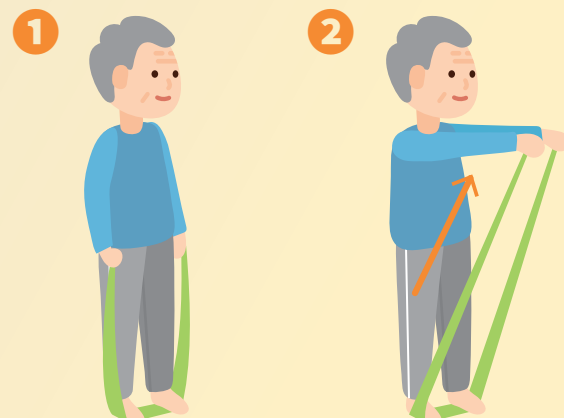
- 手握寶特瓶(依自身肌力裝適當的水)，站或坐姿下，將手向兩側平舉至90度即可。



- 在站或坐姿下，上臂夾緊身體，連續彎曲、伸直手肘。



- 站或坐姿下，雙腳踩住彈力帶，雙手或一手拉住彈力帶，將手向上平舉。

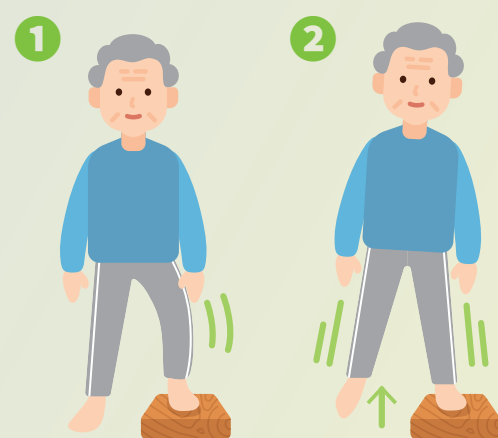


平衡運動

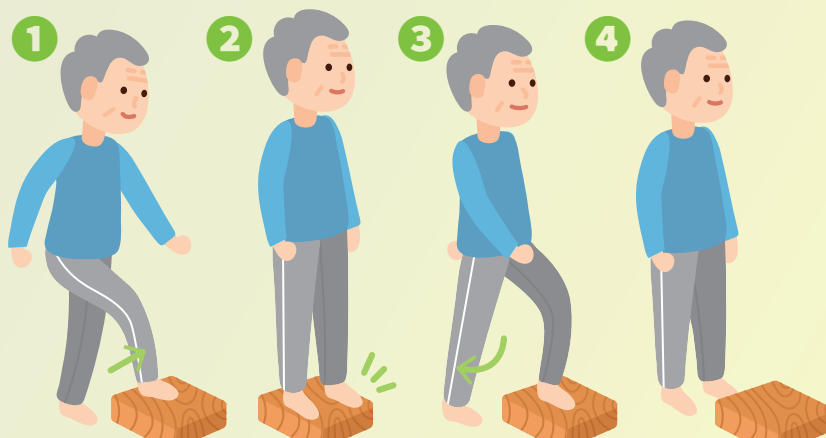
以下動作需在有人保護狀態下練習

- 單腳側踏階

- 注意保持平衡



- 雙腳交替登階運動



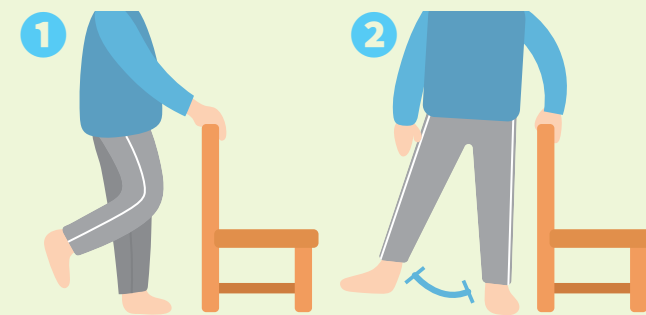
- 腳跟對腳尖走直線步



下肢運動

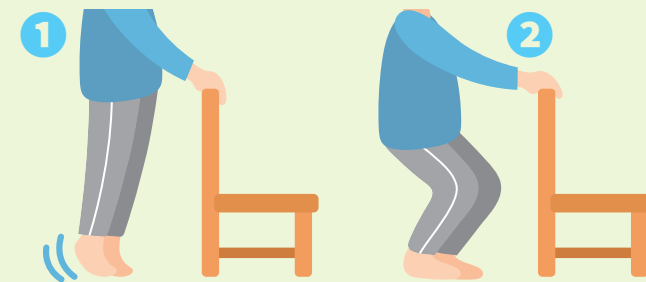
- 扶住固定扶手單腳站立

- 另一腳膝蓋彎曲維持3秒後放下
- 另一腳打開外展維持3秒後放下



- 雙手扶住固定扶手

- 掂腳尖維持3秒後恢復站立姿勢
- 模擬坐下動作半蹲3秒後恢復站立姿勢，注意不要憋氣用力。



其他資源連結

此衛教單張連結



- 均衡飲食照護



- 預防跌倒



- 【臺語版】長者活力體能訓練



- 【臺語版】長者彈力帶運動

