健　康　週　報

115 年 11 月 05 日

第一週

【摘自國健署】

認識衰弱症

「衰弱」並非一種特定疾病，而是一種狀態，表示生理機能儲備量的下降。

一些平常看似健康的老人家，雖然體態瘦弱、行動緩慢，但大致稱得上是健康。這樣的老人家時常在肺炎、跌倒住院後，喪失自我照顧的能力。這就是典型的「衰弱」。



主任暨全體職員工關心您

健　康　週　報

115 年 11 月 12 日

第二週

【摘自國健署】

衰弱如何自我檢視？

若符合 3 項以上即稱為「衰弱」

一、走路速度變慢，行走 6 公尺超過 7.5 秒。

二、無力：慣用手的最大握力男性＜26 公斤或女性＜18 公斤。

三、疲倦：主觀感受，如最近一週有三天以上做任何事情感到費力。

四、過去一年體重減輕 3 公斤或是 5%以上。

五、每周平均活動量減少



家主任暨全體職員工關心您

健　康　週　報

115 年 11 月 19 日

第三週

【摘自國健署】

運動防止衰老症：



運動是最有效能增進衰弱老人生活品質及功能的治療方式，即使是最衰弱的老人也能從最輕量的身體活動得到好處。

家主任暨全體職員工關心您

健　康　週　報

115 年 11 月 26 日

第四週

【摘自國健署】



針對有體重減輕的衰弱症老人在正餐之間補充一些高能量密度的飲品有助於增加蛋白質及熱量的攝取。

家主任暨全體職員工關心您