

| | | | | | | | |
|--------|--------|----|-----|--|--|--|--|
| 檢 區 | 判 分 | 主任 | 副主任 | | | | |
| | | | v | | | | |

健 康 週 報

113年3月04日

第一週

【摘自中國醫藥大學附設醫院】

認識肌少症：

肌少症是一種漸進性的肌肉質量減少，及肌肉功能降低的老年症候群。在老化的過程中，生理狀況逐漸退化，加上老人常有多重慢性疾病、身體功能缺損，加速肌肉量的減少，造成生活上的不便，例如：行走速度異常緩慢（蝸牛速）、腿部突然容易無力（軟腳蝦）、無法舉起重物（奶油手）等狀況時，都可能是肌少症的徵兆。

家主任暨全體職員工關心您

| | | | | | | |
|----|-----|--|--|--|--|--|
| 主任 | 副主任 | | | | | |
| 主任 | 副主任 | | | | | |

健康週報

113年3月11日

第二週

【摘自中國醫藥大學附設醫院】

認識肌少症症狀：

肌少症的症狀

- 1 肌肉量減少**
 肌肉尺寸變小
 失去耐力
- 2 體重減少**
 飲食習慣沒變
 體重變少
- 3 走路緩慢**
 走路速度變慢
 爬樓梯有困難
- 4 握力變弱**
 無法轉開瓶蓋
 擰毛巾吃力
- 5 時常跌倒**
 平衡變差
 跌倒機率增加

GanKong

主任暨全體職員工關心您

| | | | | | | |
|----|-----|--|--|--|--|--|
| 主任 | 副主任 | | | | | |
| | v | | | | | |

健康週報

113年3月18日

第三週

【摘自中國醫藥大學附設醫院】

認識肌少症的影響：

肌少症原來影響這麼多

心臟病、骨鬆通通找上門

- 心臟病風險增加8成
- 肺炎
肺活量只剩50%
- 咀嚼吞嚥困難
- 腦中風
- 骨質疏鬆
- 肌少性肥胖
- 憂鬱
- 失智
- 關節受損

早安健康

家主任暨全體職員工關心您

| | | | | | | | |
|--------|--------|----|-----|--|--|--|--|
| 檢 區 | 判 分 | 主任 | 副主任 | | | | |
| | | | v | | | | |

健康週報

113年3月25日

第四週

【摘自中國醫藥大學附設醫院】

認識肌少症的預防：

飲食3+1預防肌少症

優質蛋白質

建構修補肌肉



■食物來源:

瘦肉、豆腐、海鮮、
豆漿、優格、牛奶、
豆乾等。

全穀雜糧類

保護肌肉、避免流失



■食物來源:

地瓜、芋頭、米飯、
五穀飯、燕麥片等。

規律運動

每日30分鐘



快走、跑步、
游泳、瑜珈、
重訓等。

油脂與堅果

減緩發炎



■食物來源:

橄欖油、芥花油、
玄米油、腰果、
核桃等。



家主任暨全體職員工關心您