

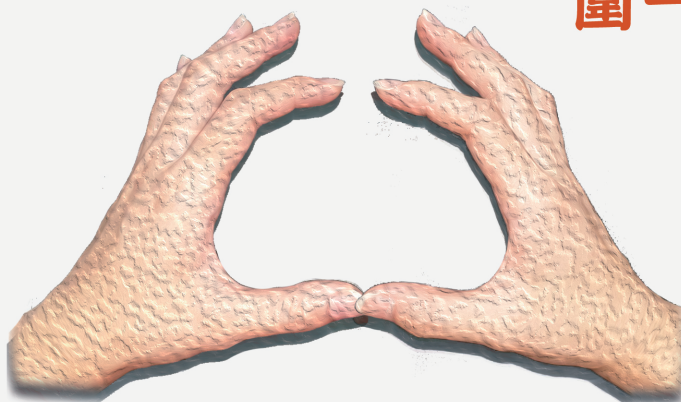
▲ 肌少症的居家檢測 ▲

四根手指動一動，
便知肌肉夠不夠！

1. 找到小腿肚最粗的地方



2. 雙手的食指與拇指在小腿肚 圍一個圈



檢測結果出爐

1. 食指圈不起來、無法相碰

代表肌肉存量還在安全範圍，
要記得找一個持續維持肌肉
的好運動！



2. 食指可以輕鬆相碰、甚至重疊

代表罹患肌少症的可能性很高，
要及早開始肌力訓練喔！

