

銀髮長青

認識 sarcopenia

肌少症

預防銀髮「微肌」

肌少症是什麼

30歲以後，身體肌肉量以每年0.5-2%的速度減少，60歲以後，減少的速度更遽，加上身體疾病狀況、活動空間缺乏的種種因素，身體活動越來越少，用進廢退，肌肉自然退化得更快。

肌少症定義



主要發生原因



四大徵兆自我檢視

你能自我察覺「肌少症」的徵兆嗎？「肌少症」是老年失能的兇手，特徵是持續且全身普遍的骨骼肌重量及功能減少，伴隨可能造成失能、生活品質下降，甚至是生活無法自理以及死亡風險增加。肌肉不足也會增加代謝性疾病的罹患率，包含糖尿病、高血壓、高血脂、骨質疏鬆，對健康影響深遠。

- ✓ 行動變慢、行動困難
- ✓ 容易累、沒力氣
- ✓ 容易痠痛
- ✓ 容易跌倒、站不穩

預防肌少症 養護原則

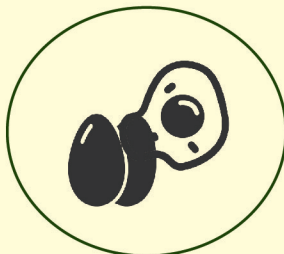
- 足夠熱量及蛋白質
 - 每公斤體重25-28大卡
 - 每公斤體重1.2-1.5公克蛋白質
- 足夠運動刺激
 - 每周2-3次肌肉訓練
 - 每次至少20-30分鐘 (可分段)

吃對營養，留住肌肉



一、熱量要足夠

建議每日熱量應在**每公斤體重25-28大卡**，如60公斤的長者，一天建議熱量1500-1680大卡(依性別、個人生理狀況、目前健康狀況、身體活動等微調)。
若熱量攝取不足，為維持生理機能，肌肉必是第一個犧牲品！



二、蛋白質要足夠

銀髮族每日蛋白質建議攝取量為**每公斤體重1.2-1.5公克**，約占總熱量15-20% (依生理疾病狀況、身高體重、身體活動等調整)。
如60公斤的長者，一天蛋白質建議攝取量為72-90公克，扣除乳類及五穀根莖類食物中的蛋白質，**每餐應攝取2份優質蛋白質**，若體重或體位更高者，應適量增加。

特殊疾病患者建議由營養師個別規劃及諮詢



簡易記法：
每餐至少掌心肉

做對運動，才走得動

運動頻率

-循序漸進達每周2-3天
-每天至少30分鐘(可分段)

運動類型

-肌肉阻抗訓練
-肌肉負重訓練



輔助器材

-健身球、彈力帶、輕型啞鈴等
-建議由專業運動指導員陪伴指導

簡易記法：每周三天運動夠

每餐至少掌心肉

每周三天運動夠

肌肉不少
長青不倒



侯雅苓營養師製 2019.10

參考資料：2018老年營養手冊、國健署健康九九網站