

養肌防老 拒絕肌少症



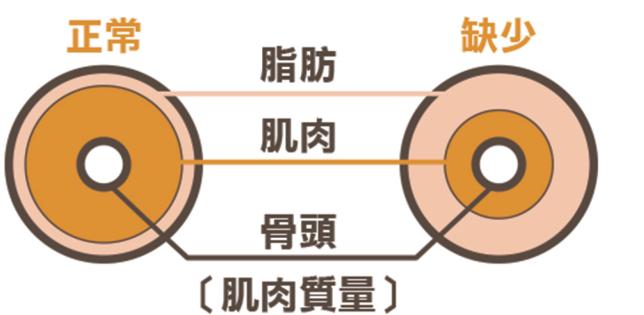
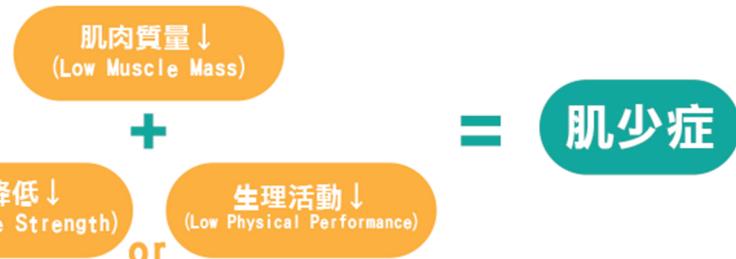
佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院 關心您
出版製作：教學部教學研發組
諮詢單位：長青整合照護門診、復健科
中正大學運動競技學系暨運動與休閒教育所

108年9月 制定

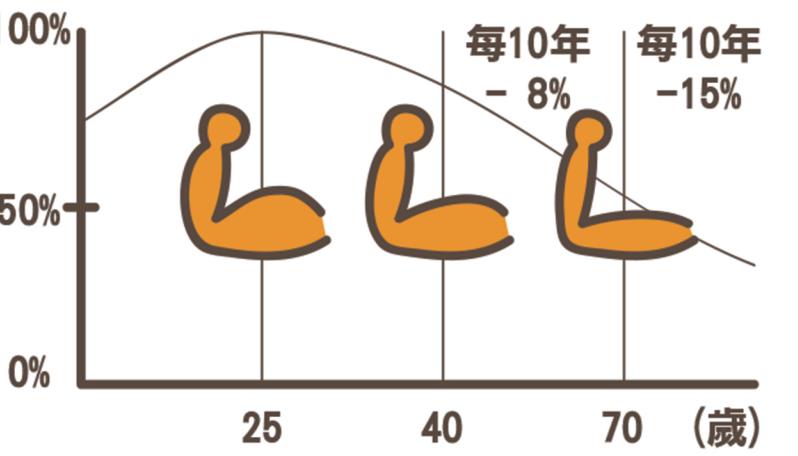
認識 肌少症

「肌少症」

指肌肉的質量逐漸減少和肌肉功能（肌力或生理活動）下降，造成生活上的不便，像是走路速度越來越慢、瓶蓋無力轉開、毛巾無力擰乾、體重愈來愈輕，以上都有可能是肌少症所造成的不適。

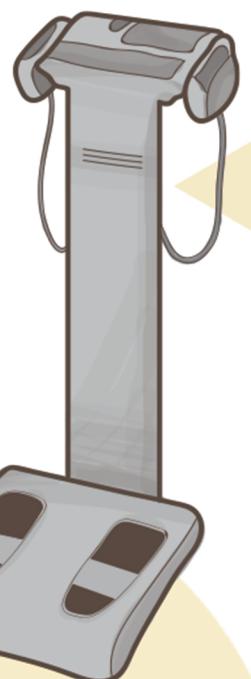


研究指出40歲以上，肌肉質量平均每十年減少8%，70歲以上每10年減少15%。這個現象會影響老年人身體健康、生活品質，還會增加跌倒的風險，甚至導致失能、增加死亡率，最常出現肌少症的族群特性是經常久坐、沒有運動習慣、營養不均衡。



如何篩檢/診斷

目前肌少症的篩檢項目主要有三項：



肌肉質量測量

透過「生物電阻測量」分析來檢測判斷是否罹患肌少症。



握力檢測

利用「握力器」測量手部握力以判別肌肉強度。

- ▲男性握力要>26公斤
- ▲女性握力要>18公斤



行走速度測量

65歲以上長輩以正常速度行走8公尺距離所需時間計算取平均值做為界線篩檢，如果行走速度10秒小於8公尺，就須進一步檢測肌少症的可能性。

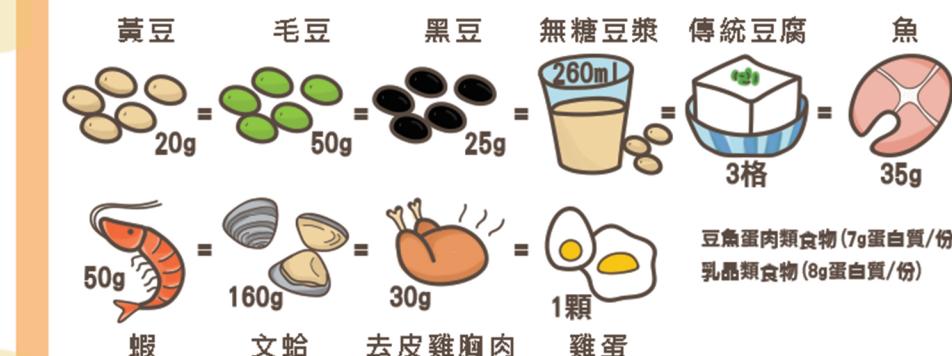
由於握力檢測和行走速度較容易測量，所以建議優先執行，如有任一項目低於標準值，則進一步透過儀器測量肌肉量。

飲食 蛋白質/維生素D

導致肌少症成因除了隨著年紀增長造成流失外，還包括蛋白質、維生素D的攝取不足和活動量減少，所以想要預防肌少症，應該多補充營養和運動為其首選方式。

蛋白質攝取

建議60歲以上長輩依體重每天每公斤攝取1.2~1.5公克的高品質蛋白質，且蛋白質攝取最好平均分配於三餐，也應注意其他營養素的均衡攝取。以60公斤年長者為例，每天需要的蛋白質約為72~90公克 ($60 \times 1.2 \sim 1.5 = 72 \sim 90$)，三餐各約攝取24~30公克的蛋白質，食物選擇如：豆漿、魚肉、海鮮、雞肉、蛋類、牛奶、起司等等。



補充維生素D

獲取維生素D 最簡單的方式就是曬太陽，每日清晨或黃昏時刻日曬10~15分鐘，即可獲取足夠的維生素D。維生素D 含量較高的食物有菇蕈類（黑木耳、香菇）、鮭魚、秋刀魚，而牛奶、蛋黃、動物肝臟也含有少量維生素D，年長者也可透過保健營養品來補充。



運動處方

運動的形式以**有氧運動**和**漸進式肌力運動**的訓練最能有效增加肌肉質量、強化肌力，有效減緩肌肉流失與功能退化，對於預防肌少症是相當重要的一環。

有氧運動

有氧運動不僅能加強心肺功能，也能提升肌耐力，選擇中等強度的運動也較適合年長者，例如慢跑、散步、健走、游泳、太極拳，**每週建議至少5次**，一開始10分鐘，再慢慢增加到60分鐘，總時間**不低於150分鐘**。



肌力運動

肌力運動建議**每週至少3~5次**，每次時間最好控制在**15~30分鐘**，採用8~16個動作項目，以得到最佳效果，所有主要肌群都要訓練到，以保持肌肉的平衡性。

進行肌力運動時，須注意以下事項：

▲訓練肌力時(無論站姿或坐姿)，需保持**肩膀下壓放鬆、挺胸夾背、腹部微收、眼睛平視**之良好中心線。

▲做每一個肌力動作時要保持呼吸，

「用力時吐氣，恢復起始動作時吸氣」。

▲每個動作的**重複次數可以設定為大約10次**，並按照自己身心狀況增加或減少至6~15次，完成後再換下一個動作。

▲動作速度要緩慢、穩定的進行，盡量**做到最大關節活動範圍**，需感到所訓練的肌肉有痠痛的感覺。

▲訓練過程中**以「不痛」為原則**，如發現肌肉或關節疼痛、腫脹等不舒服情況，則需先停止運動。

以下有肌力訓練的動作，皆可在家裡做

下肢運動 1



股四頭肌訓練

坐在1/2的椅子上，大腿與小腿彎曲90度，再單膝伸向前伸直，腳背前勾停5秒，兩腳各做10下。



大腿外展肌群訓練

站姿背部打直，手可輕碰在椅背，單腳側抬5~10秒，雙腿輪流各做10下。



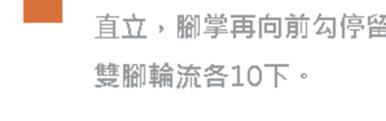
股四頭肌、腿後肌和臀大肌訓練

雙腳與肩同寬，身體保持直立，先吸氣並收緊腹部與臀部，開始下蹲時慢慢吐氣，膝蓋不要超出腳尖，身體稍微前傾，並慢慢讓臀部向後移動，停留20~30秒，再慢慢站起來，重複6~10次。



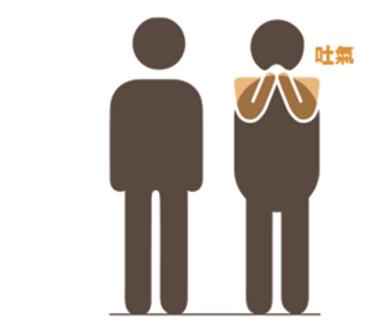
小腿前後側肌肉訓練

雙手扶著椅背，雙腳同時踮起腳尖，停留10秒，身體再保持直立，腳掌再向前勾停留10秒，雙腳輪流各10下。



以下為上肢運動，皆可依自己能力拿重物(裝滿水的寶特瓶)，增加雙手負重，調整訓練強度。

上肢運動 12



肱二頭肌訓練

身體拉直，肩膀下壓，雙手前臂垂放在身體兩側，吐氣時將雙手舉到上胸位置，再慢慢放下回到起始位置，重複10~15下。

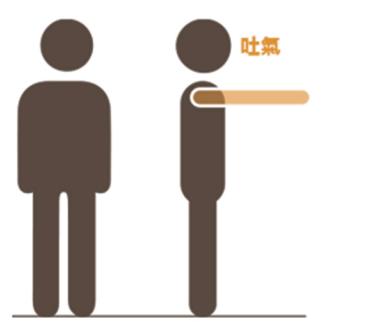
肱三頭肌訓練

身體拉直，雙手十指交扣舉高伸直，手肘再緩慢而穩定的彎曲停留在後腦勺，停頓一下後，再向上恢復原來位置，此動作以不痛為原則，重複10~15下。



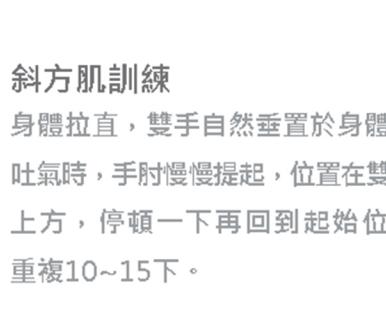
前三角肌訓練

雙手手臂自然放在大腿兩側，吐氣時雙手臂直直舉向前方與地面平行，稍微停頓再慢慢放下回到起始位置，重複10~15下。



斜方肌訓練

身體拉直，雙手自然垂置於身體前方吐氣時，手肘慢慢提起，位置在雙手的上方，停頓一下再回到起始位置，重複10~15下。

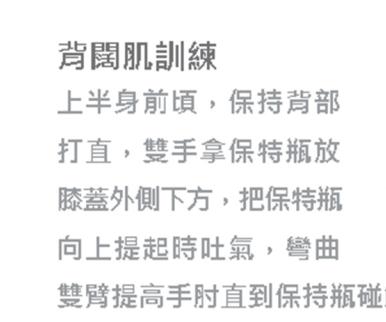


穩定核心和脊椎運動



髂腰肌訓練

站姿高跨步，單腳緩慢抬高到膝關節比髖部略高，支撐住15秒，再緩慢放下，換腳，循環兩腳各20下，如單腳站不穩，手可扶著椅背。



背闊肌訓練

上半身前傾，保持背部打直，雙手拿保特瓶放膝蓋外側下方，把保特瓶向上提起時吐氣，彎曲雙臂提高手肘直到保持瓶碰觸到身體，稍微停頓再把雙臂伸直到起始位置，重複10~15下。



胸大肌訓練

上半身打直躺座椅，雙手舉保特瓶，眼睛看天花板，雙手手肘外開成90度，保特瓶在胸口兩側，吐氣上推，停頓一下後再屈臂回到起始位置，重複10~15下。



腹肌訓練

先雙手抱胸，背部向後微貼椅背並吸氣，抬上半身時吐氣，感到腹部收縮，重複10~15下。



34

總結 & 參考資料

現今高齡化的台灣社會，當大家面對龐大長期照護的需求，如何能讓長者健康的老去，而幫助長者保留尊嚴、過的喜悅和更有品質的老年生活，是大家需要努力的目標。

藉由本篇所提供的資訊，希望可以幫助長者預防肌少症，讓長者知道如何篩檢、正確的攝取飲食和運動，進而改善肌力與活動力，達到健康老化的目的。

更多影片資訊
請掃描QR code



國/台語



《參考資料》

- 1、吳蔓君：肌少症簡介。家庭醫學與基層醫療2015；30(4)：103-107。
- 2、何應志、李淑玲、傅正思：老人肌肉減少症之預防。大專體育2012；119：62-70。
- 3、李淑芳、王秀華（2015）。高齡及特殊族群之運動處方。台北：華都文化。
- 4、林詩淳、蔡坤維、陳妙文、臺美安：老年人肌少症之預防與照護2015。志為護理-慈濟護理雜誌；14(2)：62-68。
- 5、黃淑惠：淺談肌少症飲食照護。合作社事業報導2017；春季號(96)：33-37。
- 6、Von Haehling S, Morley JE, Anker SD: An overview of sarcopenia : facts and numbers on prevalence and clinical impact. J Cachexia Sarcopenia Muscle 2010; 1:129-33.
- 7、大林慈濟醫院教學研發組Youtube專屬頻道：活躍肌肉-預防肌少症。