

健康老老掌握

預防長者衰弱



我是否有衰弱症？

- 提不起勁** 很容易疲累 缺乏活力
- 體重減輕** 1年大於3公斤
- 走路變慢** 10秒走不到8公尺
- 活動減少** 體力下降
- 肌力下降** 手握力差 男性<26公斤 女性<18公斤

以上5項中符合3項以上者為「衰弱症」

符合1或2項即為「衰弱前期」

健康清單

- 出外曬太陽
- 定時吃三餐
- 攝取適量營養
- 規律運動
- 定期健康檢查

衰老所造成的後果

身體開始衰弱時，會感到活動力降低、體重減輕、容易疲倦、食慾變不好、走路不穩會搖晃，從這時候開始骨質跟肌肉也會開始流失，甚至認知功能也逐漸衰弱，由於體能開始下降，身體也比較容易受到傷害，因此容易發生跌倒、骨折、失能甚至死亡等不良的後果，同時發生心血管疾病、高血壓、癌症等慢性病的風險也很高，這樣不只對家人造成衝擊，也會對社會造成負擔。



預防衰老三法寶

運動身體好

有氧運動：不會對關節和骨頭造成太大壓力的運動，例如：慢跑、游泳、騎自行車

肌力運動：可幫助強化骨頭和肌肉，除了能降低骨質流失量，例如：使用彈力帶、在椅子上反覆坐站平衡練習，可預防老人發生跌倒

注意事項：不要勉強自己、選擇合適的運動用品、出現不適症狀停止運動



飲食健康飽

注意飲食均衡、三餐平均份

1. 蛋白質

每餐約需攝取20~30公克
肉類、牛奶、豆類、蛋類

2. 鈣質

每日建議的攝取量為1公克
乳豆製品、蔬菜、海鮮

3. 維生素D

每日攝取10微克
鮭魚、鮪魚、黑木耳、蛋黃等



出門防衰老

建議可從以下三點鼓勵長者走出家門

增加動機：家人陪伴

賦予任務：出門買指定物品

分享：與社區居民分享生活

有助於提升年長者的認知能力及身體與情緒健康

