

# 活躍樂齡 衰弱 不來臨

## 老年衰弱症 3 指標



### 體重減輕

1年體重減少  
3公斤以上

是(1分)  
 否(0分)



### 下肢功能

15秒內無法  
起坐5次以上

是(1分)  
 否(0分)



### 精力降低

1週提不起勁做事  
3天以上

是(1分)  
 否(0分)

總分 **1** 分：衰弱前期  
總分 **2** 分或以上：衰弱期

相關問題  
請洽詢



臺北市社區營養推廣中心  
免費專線：2303-1297

## 營養+運動 預防衰弱症



攝取足夠熱量與  
優質蛋白質



規律運動(增加肌耐力、柔軟度、  
維持平衡及有氧運動)