

正確規律運動

漸進式阻力運動、有氧運動
慢跑、健走、爬山等
改善身體協調與平衡功能
每週3次、每次30-40分鐘
中度以上運動強度



適當營養

補充優質蛋白質
食物大豆、魚肉、小麥、胚芽
也可多曬太陽增加維他命D吸收



物理治療師推薦

5招預防老人虛弱症寶典



定期疫苗注射

定期接種疫苗，預防併發症。
如：流感疫苗、肺炎鏈球菌疫苗...等。



良好生活習慣

充足的睡眠
正確的服藥觀念。



開朗的心情

積極參與社會活動