臺中榮民總醫院
Taichung Veterans General Hospital

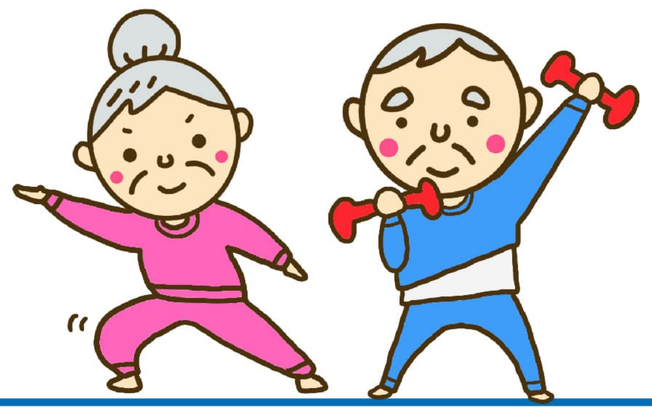
肌少症大檢測

存骨本很重要，可以預防骨質疏鬆，年紀越大，體重沒下降，但身體的肌肉卻一直在流失，肌肉的力量降低，就是俗稱肌少症

讓您用一分鐘的時間自我檢視

- ☐ 您有走路遲緩、行動困難？
- ☐ 您體重無故減輕嗎？
- ☐ 您有取物困難、甚至毛巾擰不乾的現象嗎?
- ☐ 您有時常走路跌倒嗎？

若您符合以上其中一項，快來看高齡肌力加油站

攝取適量蛋白質 1-1.5g/kg	補充維生素D	運動 每周3-5次、每次30分鐘
	適當日曬，每天曬10至15分鐘的太陽(早上10點到下午3點)，攝取富含維生素D的食物，如：蛋黃、乳製品、深海魚類、菇類等。 	肌力訓練：增加肌肉量及肌耐力，如舉啞鈴或水瓶 有氧運動：健行、騎腳踏車 

年滿65歲，有高齡肌少症的困擾，可至高齡整合門診就診

臺中榮民總醫院 高齡醫學科 關心您的健康

高齡醫學個管師 黃玉惠　　電話：04-23592525-3399