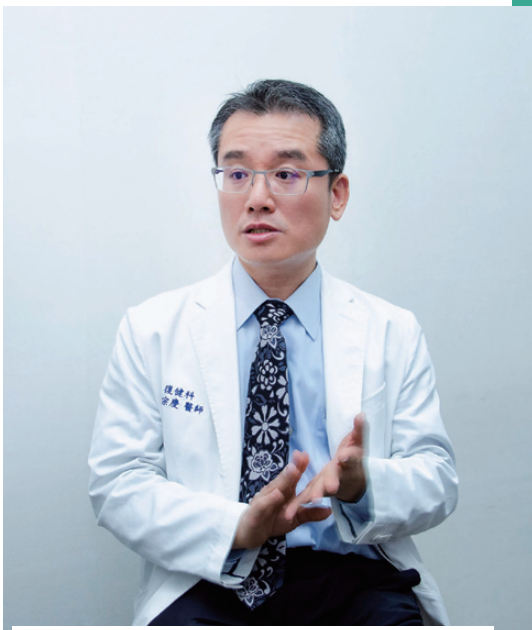


# 適健復健科診所守護社區長者 林宗慶堅持運動 均衡飲食拒絕肌少症

文／洪詩茵 攝影／何佳華



林宗慶醫師談肌少症，今年更將推出專書介紹肌少症的預防保健。

學專科醫師林宗慶加入，帶入疾病整合照護的觀念，並引進「肌肉骨骼超音波檢查」，為診所注入新式醫療的力量，讓診斷更為精確，給予患者系統化而適切的復健醫療服務。

## 長照個案多肌少+骨鬆

輾轉台北榮總、台大、亞東等大型醫院，有感於基層醫療服務的重要性，以及與民衆的貼近度，加上為了能有時間陪伴家人，在長照的路上給予父母陪伴，林宗慶毅然轉入基層社區醫療。

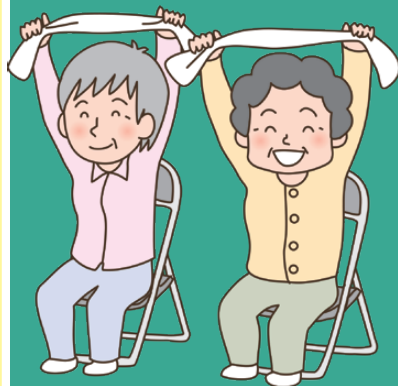
成立近二十年的適健復健科治療診所，擁有可媲美大型醫院復健科的完善醫療設施，診療項目涵蓋骨科、神經、兒童等全人復健，居家照護、健康促進、復能輔具等社區醫療，再生醫學、導引注射、徒手治療等疼痛治療，以及姿勢評估、營養、訓練等運動醫學。三年前，適健復健科診所醫療副院長、復健、疼痛及老年醫

在陪伴父母的過程中，以及多年臨床診斷經驗，林宗慶表示，骨質疏鬆及肌少症可以說是長照個案的基本疾病，多數長照個案都有這兩大問題，而最大的擔憂點在於，一般人都會將肌肉與骨骼分開來看，殊不知肌肉流

失會造成關節骨骼的承受力增加，反而會影響行動能力。「常見年長患者在術後，或者是因膝蓋痛就醫後，因為醫生叮嚀要少動多休息，患者就長時間不動，要知道臥床三天下肢肌肉會流失一〇%，部分患有特殊疾病的長者，住院後被限制活動，加上蛋白質攝取不足，體力不佳，營養不足更會加速肌肉消耗，也因此醫院才會被戲稱為肌少症製造所。」

## 肌少症徵兆(年長者)

- ✓ 毛巾擰不乾
- ✓ 提沙拉油罐費力
- ✓ 爬樓梯愈來愈費力
- ✓ 走路速度每秒小於 0.8 公尺
- ✓ 小腿圍過細：以自己雙手圈住小腿最粗的部位，若留有空隙或者雙手食指與拇指可輕鬆密合，就代表有肌少症之風險。



## 四〇後注意肌肉骨骼保養

肌肉具備儲存熱量、延緩老化、保護關節、減少疼痛這四大優勢，林宗慶指出，台灣老人多數都有老了就要少動的想法，焦點都放在照顧關節，造成肌少症的問題日益嚴重，肌肉流失會造成關節的壓力倍增。人們在四〇歲之後，骨質與肌肉量都會開始減少，若等到七、八〇歲肌少症問題嚴重時才開始挽回，將會事倍而功半，建議在四〇歲之後，就要開始注意肌肉與骨骼的保養，從飲食與運動雙管齊下。但他也叮嚀，喜歡上健身房做運動的人，要懂得量力而為，不要過於勉強自己，若因過度運動造成傷害，又因為傷害要休息，反而得不償失！

此外，林宗慶也不建議長者太過嚴格地減重，肌少症不能單看體重，也有肥胖型的肌少症，也就是所謂的泡芙人，應看「身體組成分析」，量體脂、測肌肉與脂肪含量，如果本身肌肉量不多，又實施錯誤的減肥方式，不僅減不到脂肪，甚至還可能減到肌肉。

## 堅持練肌力遠離肌少症

肌少症的退化有一個進程，超過臨界

點肌肉就會像溜滑梯一樣下滑，不可不慎！林宗慶說：「肌少症目前沒有特效藥，只能靠早期發現及正確衛教介入，飲食上要多補充蛋白質與胺基酸，運動上必須有氧運動、阻力運動、平衡運動兼重。」

至於運動的次數與強度，林宗慶表示，剛開始可以每天快走十分鐘，搭配十分鐘其他肢體伸展或抬腳、墊腳尖、墊腳跟、深蹲運動，每天持之以恆，慢慢增加強度，不建議單純做快走等有氧運動，以免肌肉流失。不過有氣、阻力、平衡這類多面向運動，讓長者自行在家執行，不僅長者會怕，他們也擔心長者會執行錯誤，或運動過程中發生任何意外，因此，診所不定时舉辦銀髮族團體運動課程與上班族訓練班，約六到八堂課程，每週一次，每次一小時，課程上不僅帶著長者做運動，也教大家回家如何自行做運動。

◆**抬腳運動這樣做：**屁股坐在椅子的前二分之一，腰背挺直，雙腳與肩同寬，抬高左小腿至膝蓋伸直，再換右腳，雙腳交替動作，做到雙腳有痠痛

感為宜。

◆**踮腳尖運動這樣做：**雙手扶椅背，雙腳腳尖墊高，維持十至十五秒，可依自身能力增加維持的秒數，過程須感覺小腿後方肌肉有痠痛感，每次做二十至三十次，每天一百次為佳。



◆**踮腳跟運動這樣做：**雙手扶椅背，腳跟著地，腳尖連同腳板往上抬高，維持十至十五秒，可依自身能力增加維持的秒數，過程須感覺小腿前側肌肉有痠痛感，每次做二十至三十次，每天一百次為佳。



## 適健復健科診所



### 設備與設施：

肌肉骨骼超音波檢查 / 進口聚焦式震波治療儀 / 深層熱循環治療機 / 再生醫學中心治療室 / 物理治療室 / 復健運動區 / 專業運動治療室 / 一對一徒手治療室 / 語言治療室 / 感覺統合治療室（動態 & 靜態）

### 課程與服務：

專業運動課程 / 專業運動治療師指導 / 職能治療 / 語言治療 / 人際互動主題課 / 腰背膝關節健康操 / 電腦族保健運動 / 動作及姿勢評估 / 訂製鞋墊



肌肉骨骼超音波檢查。



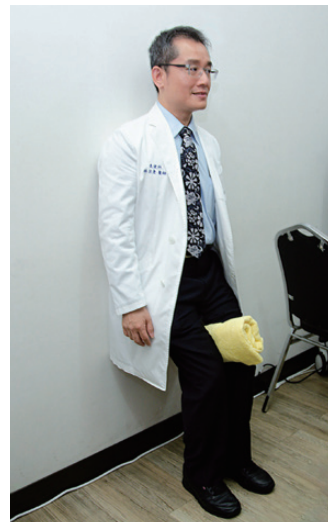
感覺統合治療室，亦即兒童職能治療。



一對一徒手治療室。



語言治療室。



林宗慶醫師提醒深蹲須視本身能力，若肌力不足，不建議蹲得太深。若想嘗試進階版深蹲，可在腿間夾毛巾或小枕頭。

避免運動傷害，長者做運動前，建議尋求專業人員開立運動處方。林宗慶並呼籲邁入四○歲的中年族群，應養成運動習慣，每天運動三十至一小時，訓練肌力，存骨本，維持良好的行動力！

### 林宗慶醫師

#### 經歷：

- 亞東紀念醫院復健科兼任主治醫師
- 前台北榮總、台大醫院兼任主治醫師
- 教育部部訂助理教授
- 新北市衛生局健康識能專家諮詢委員
- 醫用超音波學會肌肉骨骼系專業醫師
- 台灣運動醫學醫學會會員
- 老年醫學會專科醫師
- 疼痛醫學專科醫師
- 骨質疏鬆學會專科醫師
- 增生療法醫學會會員
- OTC運動醫學委員及國家代表隊隊醫
- 美國 Wisconsin 增生療法進修

#### 診療項目：

肩頸痠痛、運動傷害、姿態評估、運動訓練、彼拉提斯、五十肩、網球肘、媽媽手、退化性關節炎、下背痛、脊椎側彎、職業傷害、中風、巴金森氏症、語言治療、構音異常、溝通障礙、動作發展、專注力、感覺統合、扁平足鞋墊、肉毒桿菌注射、玻尿酸注射、BOTOX注射、增生治療、疼痛評估及治療、骨質疏鬆、肌少症、學習障礙、專注力、記憶力

