

TV版

樂齡銀髮 不可不知的肌少症

「肌少症」顧名思義就是肌肉的質量減少並伴隨著肌肉功能的喪失，患有「肌少症」的病人容易出現跌倒、失能，了解「肌少症」，是高齡社會的一項重要議題。醫師指出，經由適當的運動及營養補充，就可減緩肌肉流失、維持肌肉的功能。

整理／公關部 資料來源／國民健康署

大家有沒有過這樣的經驗，在繁忙的交通尖峰時段，斑馬線上

的小綠人越跑越快，就要變成紅燈了，衆車蠢蠢欲動，正準備往前衝刺，卻還有位銀髮長者困在斑馬線中間緩步前進；又或是家中的長輩，逐漸出現毛巾擰不乾、罐頭打不開、樓梯爬不動等情形，不至於造成日常生活失

能，但卻仍嚴重影響生活品質的問題。

根據戶籍資料，台灣在二〇一八年三月底，六五歲以上的老年人口已達到總人口的十四·一%，正式邁入

「高齡社會」，如何活得久還要活得好，成為民衆及現代醫師最關心的問題。除了各個重要的內臟器官外，有兩大重要的系統維持著我們日常良好的身體移動

功能，讓我們能執行小至轉罐頭，大到過馬路爬樓梯等活動，其一是骨骼系統，其二就是肌肉系統。骨

肌少症 (Sarcopenia)

所謂肌少症，就是肌肉質量流失，肌力或肌耐力下降，造成生活上的不便，例如：行走速度異常緩慢（蝸牛速）、腿部突然容易無力（軟腳蝦）、無法舉起重物（奶油手）等狀況時，都可能是肌少症的徵兆。

別輕忽肌少症

質疏鬆在近年來的衛教提倡下，民衆已經多有了解，但「肌少症」對大部分人來說仍是較陌生的名詞。

「肌少症」顧名思義就是肌肉的質量減少並伴隨著肌肉功能的喪失，除了和衰老有直接相關，和一些內分泌疾病如胰島素阻抗較高，或是長期臥病在床缺乏活動等都有相關。而患有「肌少症」的病人日後也較容易出現跌倒、失能，一旦罹患內科或外科疾病，也會有較多的併發症和較高的嚴重度及死亡率，因此，了解「肌少症」，是高齡社會的一項重要議題。

自三〇歲開始肌肉質量就會緩步減少，到了六〇、七〇歲左右，就可能發展成有感的症狀，這些有感的症狀



患有「肌少症」的病人日後也較容易出現跌倒、失能。



被醫師歸納為診斷的指標，其中最重
要的兩項，一為步速緩慢，每秒無法行
走超過〇・八公尺；第二為握力減少，
亞洲男性握力小於二六公斤，女性小
於十八公斤，即為有問題。當這兩項
症狀出現任一項，醫師可進一步安排
測量肌肉質量的相關檢查來確認肌肉
質量是否有減少，若有減少就符合「肌
少症」的診斷標準。

民眾想要快速篩檢自己是否有「肌
少症」的可能，第一個是看在過一般的
四線道馬路時，若從行人綠燈亮起就
開始過是否仍過不完？若是則符合步
速過慢；第二個是毛巾是否擰不乾？
若是則符合握力不足；第三個是兩手
虎口張開圍成圈看是否能圍住小腿最
粗處，若能圍住則可能代表肌肉質量
不足。

吸收優質蛋白質

若經醫師確診為「肌少症」，民眾
也不需過於慌張，這其實是老化的一
個自然現象，只要經由適當的運動及
營養補充，就可減緩肌肉流失、維持
肌肉的功能。營養的部分，最重要的是
優質蛋白質的攝取和維生素D的補
充。而其中目前研究最多的為白胺酸，

白胺酸是一種
必需胺基酸，
和肌肉合成高
度相關，蛋白
質的補充建議
還是從日常飲
食著手，如增
加蛋豆魚肉類的均衡攝取。

預防肌少症，針對六五歲以上銀髮
族群之每日飲食建議，每餐至少可吃全



堅果種子類含有油脂及蛋白質

預防肌少症 每日飲食建議攝取量



項目	請諮詢營養師勾選下列 預防肌少症每餐建議量				
	500	600	700	800	900
熱量(大卡)	500	600	700	800	900
全穀雜糧類	0.5碗	1碗	1碗	1.5碗	1.5碗
蔬菜類	1份	1.5份	1.5份	1.5份	2份
豆魚蛋肉類	1.5份	2份	2份	2.5份	2.5份
水果類	1份	1.5份	1.5份	2份	2份
油脂與堅果種子類	2份	2.5份	2.5份	3份	3份
乳品類	每日1.5~2杯				

項目	豆魚肉蛋類 食物代換表
1份	豆漿260ml、嫩豆腐1/2盒、雞蛋豆腐2/3盒 傳統豆腐2小格、小方豆干2片、濕豆皮30g 肉鬆2湯匙、雞蛋1顆、草蝦5隻、蛤蜊8顆 貢丸2小顆、各類肉、魚35g約1兩(生重)

穀雜糧類〇・五、一・五碗、蔬菜類一、
二分、豆魚蛋肉類一・五、二・五分、
水果一、二分、油脂與堅果種子類一、
三分、乳品類每日一・五、二杯，雖
然每個人需要的熱量不同，但建議每日
均衡攝取六大類食物，每一類食物中可
多加以變化或代換。足量的蛋白質食
物能夠合成與維持足夠肌肉量，建議
長輩們可多攝食高生理價值的蛋白質，
如魚片、蒸蛋、拌豆腐、乳製品等都

是對年長者很好的食物，這些食物最好平均分配於三餐中。

研究指出維生素 D 對於肌肉功能與強度有相當的影響，根據二〇一三、二〇一六國民營養調查顯示國人維生素 D 的攝取狀況普遍偏差，建議民眾可多攝取富含維生素 D 的食物，如：鮭魚、鯖魚、鯖魚、起司與蛋黃等食物，另外適當的日照能夠使皮膚活化維生素 D 提供身體使用，因此建議每日清晨或黃昏時刻至戶外活動筋骨享受陽光。



適當的日照能夠使皮膚活化維生素 D 提供身體使用，增強肌肉強度。

強化肌力動一動

關於運動的部分，基本上包含伸展運動、有氧運動及阻力訓練，能力允許可再加上平衡訓練，訓練的強度及頻率，可至門診諮詢復健科醫師開立最適

合的運動處方。國健署也提供長者五項運動，每週進行三次肌力及平衡訓練，每個動作重複十次，讓長者訓練上下肢的肌力，進而避免跌倒。

1、【扶椅背墊腳尖、腳跟站立】

動作：扶著椅背站立，站穩後，雙腳跟提起，停留一至二秒。

訓練：小腿部分肌群。

效果：減少跌倒風險。

2、【蹲馬步】

動作：雙腳打開與肩同寬，身體微向前，往下做蹲馬步的動作。反覆蹲到站及站到蹲的動作，重複做十次。

訓練：可訓練到股四頭肌的向心與離心收縮，以強化膝關節及下肢肌力。

效果：增強長者下肢整體功能，增加行走距離。

3、【拔劍】

動作：動作需搭配彈力帶使用，以坐姿方式進行；進行動作時，右手抓住彈力帶壓在大腿下，左手將彈力帶一端拉往，並往左斜上方拉，重複十次再換手再進行。

4、【二頭肌彎舉】

訓練：強化手臂肌肉。

效果：維持日常生活高處取物功能。

效果：維持日常生活高處取物功能。

效果：維持日常生活高處取物功能。

效果：維持日常生活高處取物功能。

效果：維持日常生活高處取物功能。

效果：維持日常生活高處取物功能。

動作：這動作需運用彈力球，以坐姿方式進行。進行動作時，身體固定，將球夾在前臂和上臂間，手肘彎曲，用力擠壓。左右手輪流做，各重複十次。

訓練：訓練手臂肌肉。

效果：幫助日常生活買菜、提重物等功能。

訓練：訓練手臂肌肉。

效果：幫助日常生活買菜、提重物等功能。

效果：幫助日常生活買菜、提重物等功能。

效果：幫助日常生活買菜、提重物等功能。

5、【雙腿內側夾球抬雙腳】

動作：採坐姿方式進行，將彈力球夾在二邊膝蓋中間，身體坐直，使用腹部力量將兩隻腳同時抬起。

訓練：訓練腹部核心肌群。

效果：改善姿勢體態。

總之，想要成為活得久又活得好的樂齡銀髮族，除了存骨本之外，還要存「肌肉本」，而存法很簡單，首先要諮詢正確的運動方式，持之以恆的執行並搭配優質蛋白質的攝取，就能讓老年生活一樣精彩不受限！



養成運動習慣，也能提升肌力。