

肌少症-照護注意事項

● 何謂肌少症？

堪稱高齡者失能的隱形殺手，年齡越高罹患肌少症機率就越高，容易造成長者跌倒、骨折、失能、入住機構等風險，更增加死亡機率。

● 肌少症的特徵？

持續感覺沒力氣、無法久走或久站、常跌倒、握力不足，嚴重甚至失能、生活無法自理等。

● 如何防治肌少症？


1. **規律運動、預防跌倒**：阻力式運動尤佳，如：使用啞鈴、寶特瓶、彈力帶做重量訓練。其他如：快走、慢跑、游泳、太極拳等。



※注意：請選固定、堅固的椅子，每個動作維持5-10秒鐘，每回合做10-15次，進行2-4回合/天，建議一星期至少執行3天。

2. 營養補充：

<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold;">蛋白質</p>	<p>每天蛋白質攝取量需要 1~1.5 公克/公斤，才可減少肌肉流失的發生(慢性腎臟病或需限制蛋白質攝取者除外)，且攝取份量須平均分布在三餐中。 (例如：體重 60 公斤，每天需 60~90 公克的蛋白質)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 如：奶類、雞蛋、黃豆類(豆漿、豆腐、豆乾)、肉類(魚、雞、豬、牛)。 ➤ 牙口不好的長者，可選蒸蛋、蒸魚、豆腐、絞肉或將肉類加入飯中烹煮。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;">     </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold;">維生素 D</p>	<p>主要幫助鈣質吸收，促進肌肉中蛋白質的合成，強化骨骼肌。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 如：黑木耳、深綠色蔬菜、高脂魚肉(鮭魚、鮪魚、鯖魚)、起司、蛋黃。 ➤ 建議每天日照 10~15 分鐘，可讓皮膚合成一天所需的維生素 D。 最佳日照時間：早上 9~10 點和下午 4 點後，穿著短袖露出皮膚效果更好。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;">     </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red; font-weight: bold;">鈣質</p>	<p>在老化過程中，腸胃道吸收鈣質的能力下降，一旦鈣質不足，身體就會透過副甲狀腺作用將骨頭中的鈣質取出來使用，導致骨質流失。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 如：乳製品(牛奶、起司、優酪乳)、豆製品(豆腐、豆乾)、堅果、黑白芝麻、紫菜、海藻、木耳、深綠色葉菜、蝦米、沙丁魚、鮭魚等。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;">     </div>

 高齡友善健康照護小組關心您

聯絡資訊		
義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-6150011 分機：_____	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話：07-6150022 分機：_____	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路305號 電話：07-5599123 分機：_____