

認識肌少症 (Sarcopenia)

「肌少症」本來是一種隨著年紀越大肌肉質量、肌肉功能逐漸降低的老年症候群。可是現在現代生活型態改變，營養不均衡、久坐少動，讓向來被視為老年人專利的「肌少症」，近年出現年輕化趨勢，可能造成疾病發生率升高、生活品質降低，大幅降低肌肉的使用率，也是後續不良健康事件（如失能、跌倒、住院、死亡）的危險因子。

預防肌少症標準*

項目	8 公尺步行速度(秒)	手部最大握力(Kg)	肌肉質量指數(BIA)
男性	小於 10 秒	大於 28	大於 7.0
女性		大於 18	大於 5.7

肌少症判定標準:

步行速度+手部最大握力(皆未達標準，即為肌少症)

步行速度+肌肉質量指數(皆未達標準，即為肌少症)

*2019 亞洲肌少症工作小組(the Asian Working Group for Sarcopenia, AWGS)

居家測量 手指測量法

將雙手拇指與食指圍著小腿肚最粗的部位圈起如果空隙很大就可能罹患肌少症！ 如果雙手無法包圍小腿，或湯好勉強圈起小腿（如下圖左和中），代表下肢肌肉量正常；如果手指互相碰觸到（如下圖右），代表肌肉量不足。



每日飲食指南



蛋白質攝取有訣竅

建議優先選擇(左至右)

豆類



魚類



蛋



肉(家禽)



肉(家畜)



維持肌力要運動

負重、阻力運動



有氧運動



運動 333 原則