



肌少症 大檢測

存骨本很重要，可以預防骨質疏鬆，但您知道嗎？年紀越大，體重沒下降，但身體的肌肉卻一直在流失，肌肉的力量也降低，就是俗稱的肌少症。

讓我們用一分鐘的時間自我檢視吧！

- 您有走路遲緩、行動困難？
- 您體重有無故減輕嗎？
- 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
<p>肉 蛋 魚 乳製品 豆腐</p>	<p>適當日曬，每天曬10至15分鐘的太陽(必須是早上10點到下午3點之間)，攝取富含維生素D的食物，如：蛋黃、乳製品、深海魚類、菇類等。</p>	<p>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</p>

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：04-03592525-3399