

蛋白質來源 豆魚蛋肉類及乳品類

每餐攝取量:

以自己的手掌心為1餐量

肉類1份=1湯匙=1兩

男性



手掌心約3份

女性



手掌心約2份

豆製品每份



嫩豆腐 半盒

素食者蛋白質來源

黃豆、毛豆、
黑豆、豆漿、
豆皮、豆包、
素雞、干絲、
麵筋、麵腸、
麵輪....等



蛋白質來源 豆魚蛋肉類及乳品類

每餐攝取量:

以自己的手掌心為1餐量

肉類1份=1湯匙=1兩

魚、肉類 每份



魚肉、其他肉類
1湯匙 (雞豬牛羊)

蛋類 每份



雞蛋 1顆

乳品類 每份



低脂起司2片
低脂奶粉3湯匙
全脂奶粉4湯匙
優格180公克
鮮奶240c.c.

高雄榮民總醫院 關心您

經費由菸品健康福利捐支應 製訂日期:110年12月

廣告



肌不可失

肌少症與衰弱預防 衛教單



肌少症是什麼



YouTube
認識肌少症
影片

肌力訓練五部曲

YouTube 居家運動衛教影片



一般人
適用



輪椅
適用



助行器
適用

體力差，走不動，是老人家常發生的問題。高齡長者身體肌肉組織容易流失，一旦營養補充不足，食慾不佳、吸收力下滑，再加上活動減少等因素，容易發生肌少症，導致體力衰退、功能下降與生活品質降低。

自我檢測

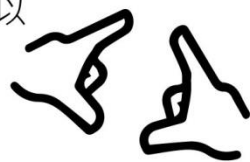
1. 坐下起立測試

連續站坐椅子5次
異常:時間 \geq 12秒



2. 手指測量法

食指、大拇指是否可以
圍住小腿肚最粗部分
異常:輕鬆圍住



臨床檢測

以握力、小腿圍及行走速度為評估基準，再搭配骨骼肌質量檢測做進一步的認定。

項目

異常

握力 男性 $<$ 28公斤 女性 $<$ 18公斤

小腿圍 男性 $<$ 34公分 女性 $<$ 33公分

六公尺行走 $<$ 1公尺/秒

骨骼肌質量指數(SMI) 男性 $<$ 7.0 Kg/m² 女性 $<$ 5.4Kg/m²

出處:亞洲肌少症工作小組2019共識

第一部



雙手插腰
站坐10次

第二部



手扶椅背
單側抬腿10次
1.膝蓋彎曲勾起來
2.腳伸直往後抬

第三部



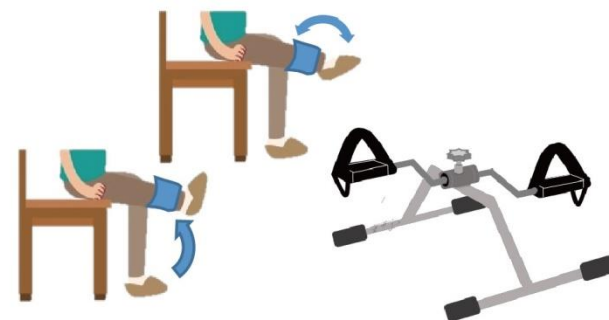
手扶椅背
雙腳蹲站5次

第四部



單腳踩板凳
各重複10次

第五部 使用器材

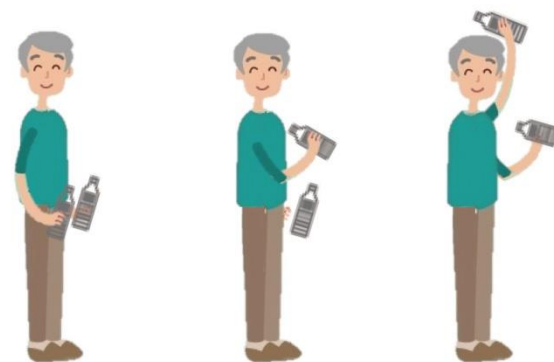


沙包綁腳踝

往上踢，練大腿
動腳踝，練小腿
每腳踢10次

床邊踩腳器

每日5-10分鐘
每週增加5分鐘



舉水瓶(約300-500c.c)

用裝滿水的寶特瓶替代啞鈴
彎曲手肘，重複10次
高舉過頭再放下，重複10次