肌少症是什麼？

指伴隨老化所引起的
肌肉質與量的減少

肌肉質量下降
＋
肌肉力量下降
或
身體表現下降

5大徵兆要留意！

走路遲緩
平地8秒內無法走完6公尺

握力下降
拿不動5公斤沙拉油罐
或擰不乾毛巾

行動吃力
從座椅起身需要借助扶手
或爬10階樓梯，
爬2、3下就需休息

反覆跌倒
跌倒頻率增加
1年內跌倒2次以上

體重減輕
未刻意減重
但6個月內體重減輕5%

搶救
肌少症

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組

台北市立關渡醫院

自我評估

※ 請去除小腿衣物
雙腳踩地，膝蓋呈現90度

用皮尺測量

測量小腿圍最厚的地方

男生 < 34 公分
女生 < 33 公分
可能肌肉量不足

肌少症怎麼吃？

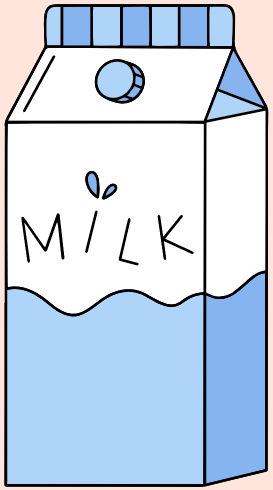
1.充足蛋白質

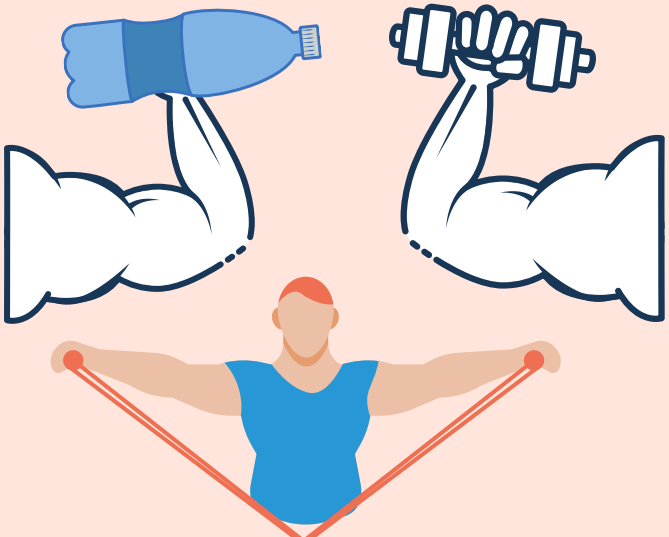
長者蛋白質建議量：
1.2~1.5g/Kg

2.三餐均衡攝取蛋白質

每餐一掌心

3.補充維生素D及鈣質



※配合規律運動

一週2-3次以上的阻力型運動