

中高齡肌力訓練



「樂齡」為55歲到65歲間的退休族群
快樂學習而忘記年齡（樂而忘齡）

「高齡」為65歲以上



陪你好 好活

國人不健康餘命變長

2019年衛福部統計，高達 **8.47年** 是史上新高

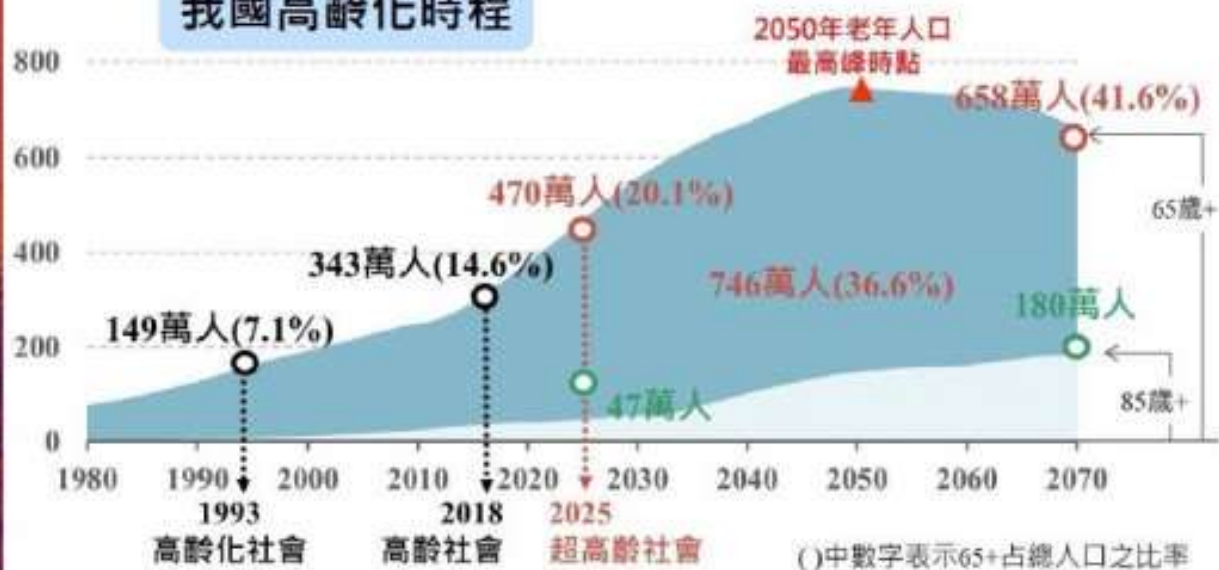


資料來源：內政部統計處/行政院國家發展委員會

臨終前的8.47年，你可能
臥病在床、失智失能、要人照顧。

人口老化 衰弱與失能人口逐年增加

我國高齡化時程



資料來源：

1. 高齡化時程：國家發展委員會「中華民國人口推估（2020至2070年）」
2. 65歲以上衰弱評估情形：衛生福利部106年老人狀況調查報告
3. 65歲以上失能率：行政院主計總處2010年人口及住宅普查報告



17.5% 長者

衰弱風險



12.7% 長者

失能

何謂老人衰弱？

**老人衰弱不是疾病，
而是一個狀態。**

處於容易受到外來事物影響健康的狀態。

導致往後不良健康結果的發生。

(例如失能、入住機構、跌倒、骨折、住院等。)



**你或是你的家人
真的承受得起這樣的風險嗎？**



哪些疾病

容易造成老人衰弱症？



糖尿病



高血壓



慢性腎臟病



慢性阻塞性
肺病



心臟疾病

什麼是肌少症？

肌少症

65歲以上

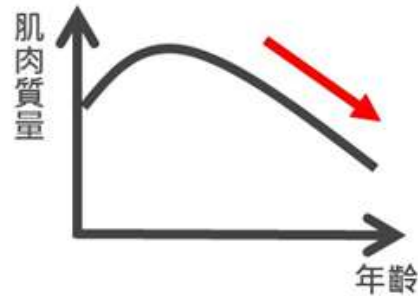
=

肌肉質量減少

隨年齡增長

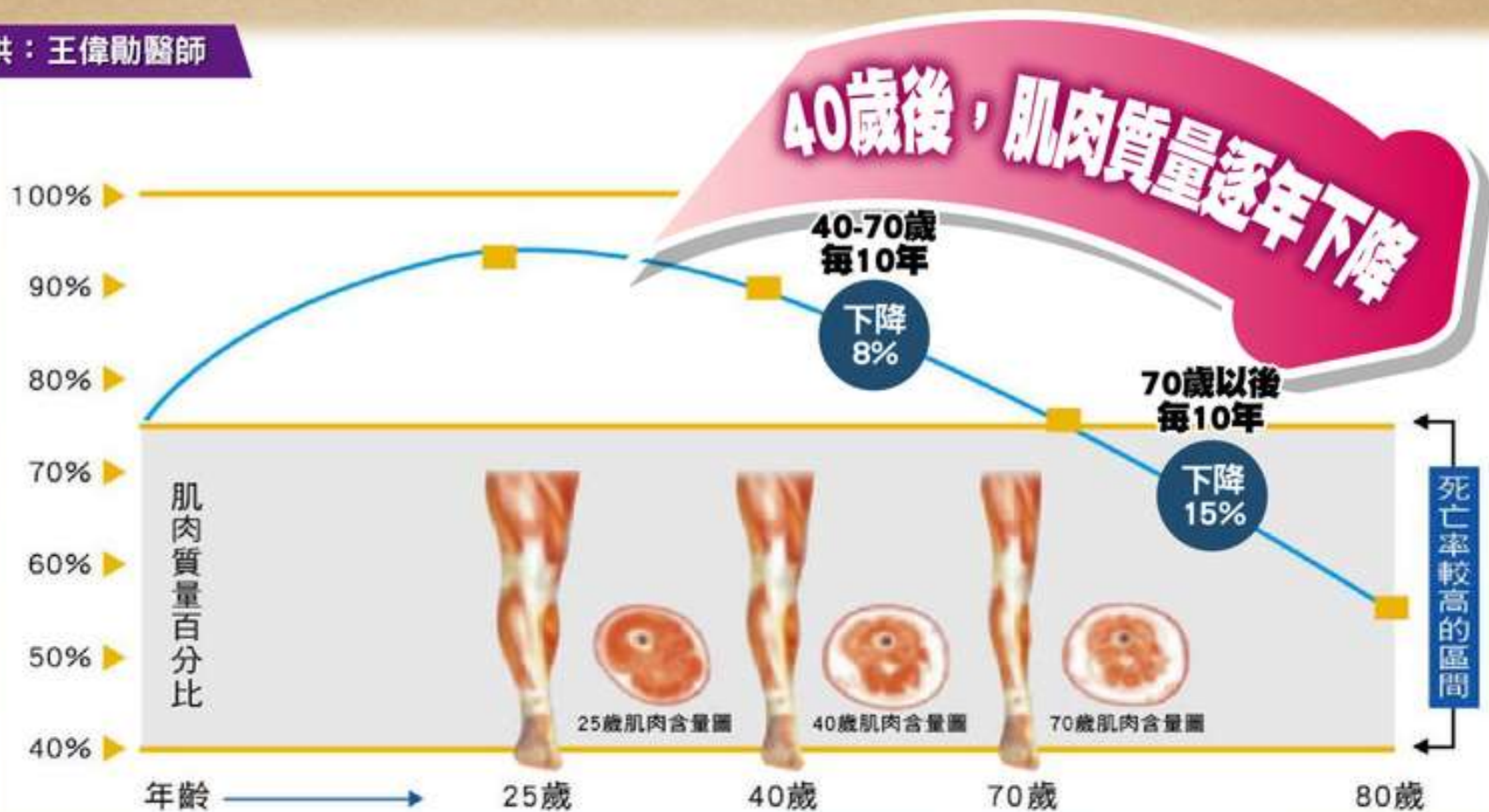
+

肌力不足
活動力表現變差



台灣65歲以上約有**7~10%**罹患肌少症
推估約有**30萬人**！（與失智症人數相當）
但高達8成不知道自己罹患肌少症

資料提供：王偉勛醫師



肌少症可怕嗎？

若不積極改善，肌少症會對健康造成連鎖影響



如何檢測肌少症風險？

自我檢測

居家



SARC-F肌少症
自我評量問卷

(資料來源：歐盟肌少症工作小組)



測量小腿圍
(尺或指環)

(資料來源：亞洲肌少症工作小組)

不合格
→

有肌少症風險

肌力檢測

醫療院所



握力檢測



起立、坐下測驗



走路速度

不合格
→

可能罹患肌少症

精密檢測

醫療院所



DXA
骨密度測量儀



BIA
身體組成分析

確診罹患肌少症

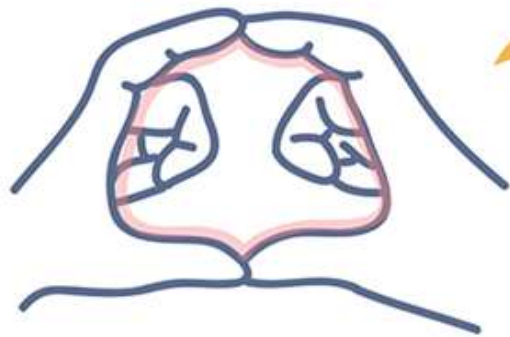
自我檢測-SARC-F問卷

評估項目	詢問內容	分數
肌力	您拿起或搬動5公斤重(約兩個炒菜鍋)的物品會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/無法完成	2
步行輔助	您走過一個房子會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/需要使用步行工具/無法完成	2
從椅子上起身	您從床或從椅子上起身會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/沒有他人幫助時無法完成	2
上臺階	您走上10個臺階會感到困難嗎?	
	沒有困難	0
	有一些困難	1
	很困難/無法完成	2
跌倒	過去1年中您跌倒過幾次?	
	沒有跌倒	0
	1-3次	1
	4次或以上	2

總分4分(含)以上有肌少症風險

簡單測出肌少症危機

用拇指和食指
圍繞成一個圈



放在小腿最粗的地方



低

肌少症的危險度

高



圈不起來



稍微可以圈起來



圈起來有縫隙

1 預防肌少症第一招

每餐豆魚蛋肉一掌心



資料來源:香港中文大學醫學院營養及食物安全中心

2 預防肌少症第二招

運動保肌肉



頻率：1周5天以上，每天累積30分鐘

資料來源:香港中文大學醫學院營養及食物安全中心

3 預防肌少症第三招

重力運動長肌肉



資料來源:香港中文大學醫學院營養及食物安全中心

4 預防肌少症第四招

運動後補充點心

內容：醣類2份+蛋白質1份

組合①: 蘋果1顆+牛奶240c.c.

組合②: 小糖餅2顆+豆漿190c.c.



組合③: 水菓8分滿+無糖優格210g

資料來源:香港中文大學醫學院營養及食物安全中心

俗話說『人老腳先衰，樹枯根先竭』

「**肌少症與衰弱症**是高齡長者老化最常見的問題，許多長者的雙下肢常有**肌肉萎縮**現象，更甚者，長者常常走路愈走愈慢，這些都是衰弱症和肌少症的現象，且常伴隨**失能、跌倒、受傷**，「預防是最好的醫療選項，」

提早注意及介入是對付衰弱症和肌少症的重要關鍵。

「介入部分有2個重點，

一是營養要夠，

另一個就是運動要足。」

根據研究，高齡長者久坐不動1小時，罹患肌少症的機率就會增加3成。

世界衛生組織建議 65歲以上長者

維持動態生活，不但可以減少疾病發生，更可延緩身體功能退化。



戶外運動



活用公園體健設施



台北市運動中心公益時段： 銀髮免費使用優惠說明， 上午用設施、下午游泳健身省很大！

★65歲以上銀髮族及原住民55歲以上、低收入戶：

1.週一至週日 08:00~10:00 及週一至週五

14:00~16:00，憑證可免費使用游泳池、健身房

（下午時段不含寒假、暑假及國定假日）。

2.除了游泳池及健身房外，其他公益時段回饋內容，請依各運動中心公告之服務項目為主。



老年人勤練肌肉對抗肌少症



長者居家運動 五招增肌顧健康 ~ 國民健康署提供



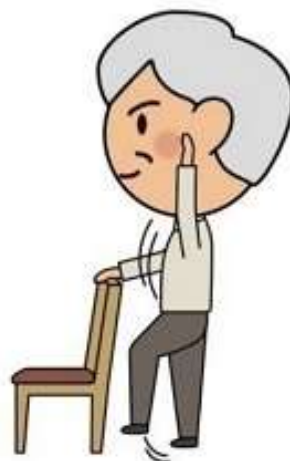
長者在家運動前，除先留意身體狀況外，可在身後放一張穩固的椅子，以及站在有扶手的位置旁，讓自己隨時可抓握，以策安全。



● 原地踏步不馬虎



● 深蹲如廁自己來



● 爬梯雙腿要提高



● 踮腳站立練平衡



● 弓箭跨步練腿力

建議赤腳或穿合腳的平底鞋，慢慢訓練自己下肢的肌力及腳趾對地面抓地力或是身體移動所需的平衡力，以減少身體活動時發生跌倒的風險。

每次動作維持3~5秒，重複做10~12次，每個動作可以做3組，



● 原地踏步不馬虎



● 深蹲如廁自己來



● 爬梯雙腿要提高

1.原地踏步不馬虎：雙腳左右輪流踏步，以踩踏作為運動暖身，可維持基礎的肌耐力及心肺耐力。

2.深蹲如廁自己來：雙腳打開與肩同寬，背部維持打直，屁股角度不要過度前移，蹲下時眼睛直視前方，背部不要前傾，可訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡。

3.爬梯雙腿要提高：先抬起同一側上下肢，而另一側手腳站穩扶好，兩側輪流進行，可訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡。



● 踮腳站立練平衡



● 弓箭跨步練腿力

4. 踮腳站立練平衡：雙手扶好椅背，踮起腳尖練習站立，略微抬高腳跟，重心放在腳趾，背部維持打直，可訓練小腿肌力以及身體平衡。

5. 弓箭跨步練腿力：右腳向前跨步，重心放在右前腿，背部維持打直，雙腳屈膝呈90度彎曲，再換邊進行動作，可訓練雙腳肌力、肌耐力和身體平衡。

長者站不起怎麼辦？ 坐著也能動

長者六式坐姿

訓練肌力、肌耐力的運動



往上伸懶腰



左右彎個腰



雙手梳梳頭



坐著抬起腿



轉體抬個腿



雙手畫圈圈



● 往上伸懶腰



● 左右彎個腰



● 雙手梳梳頭

- 1. 往上伸懶腰：**雙手交叉掌心朝上，若肩膀不會疼痛，可再稍微向上伸展，以舒展上肢進行暖身。
- 2. 左右彎個腰：**一手高舉過頭向對側彎，彎腰伸展腰部肌肉。
- 3. 雙手梳梳頭：**雙手摸頭，雙肘打開，練習完成生活自理的梳洗動作。



● 坐姿抬起腿



● 轉體抬個腿

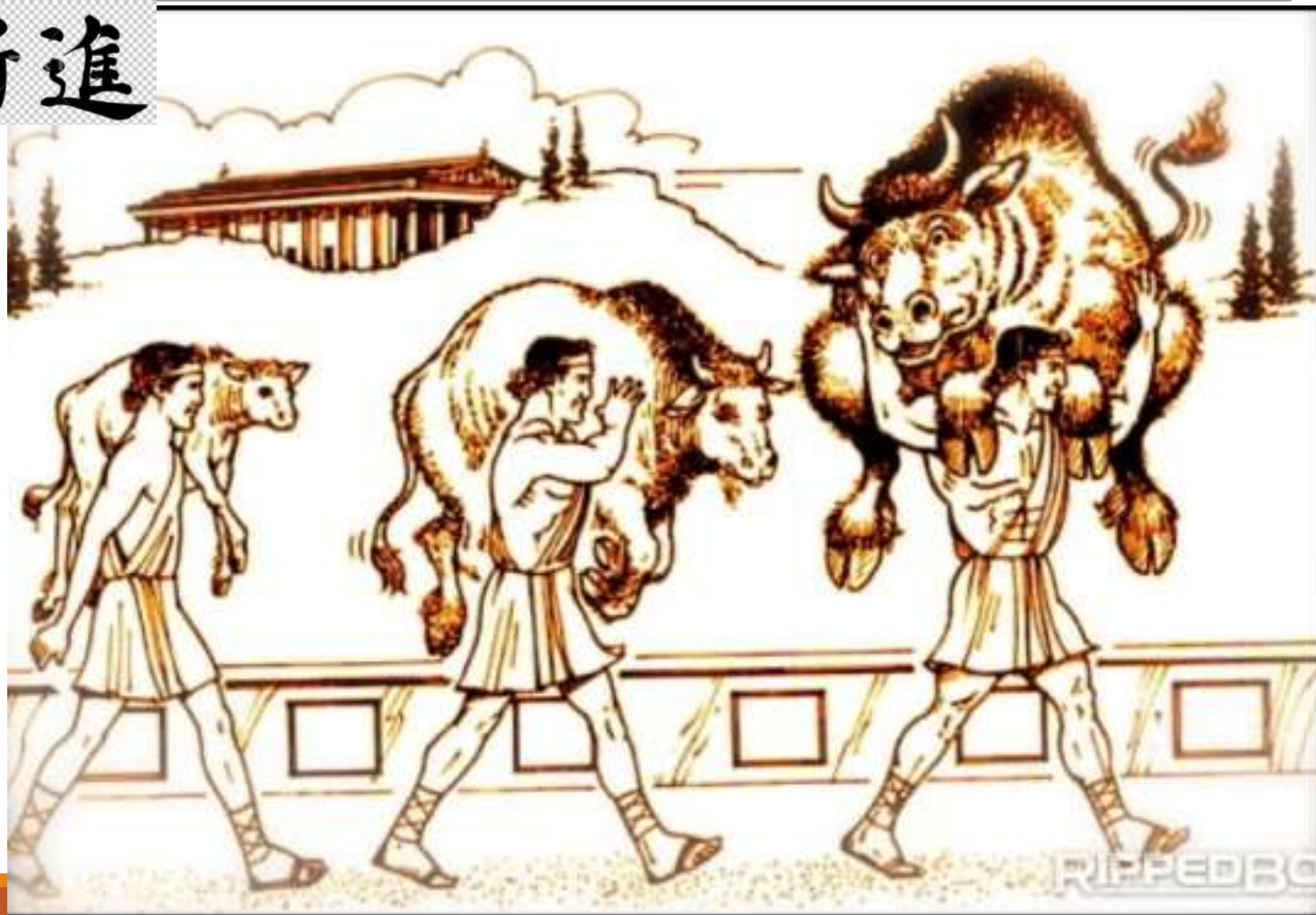


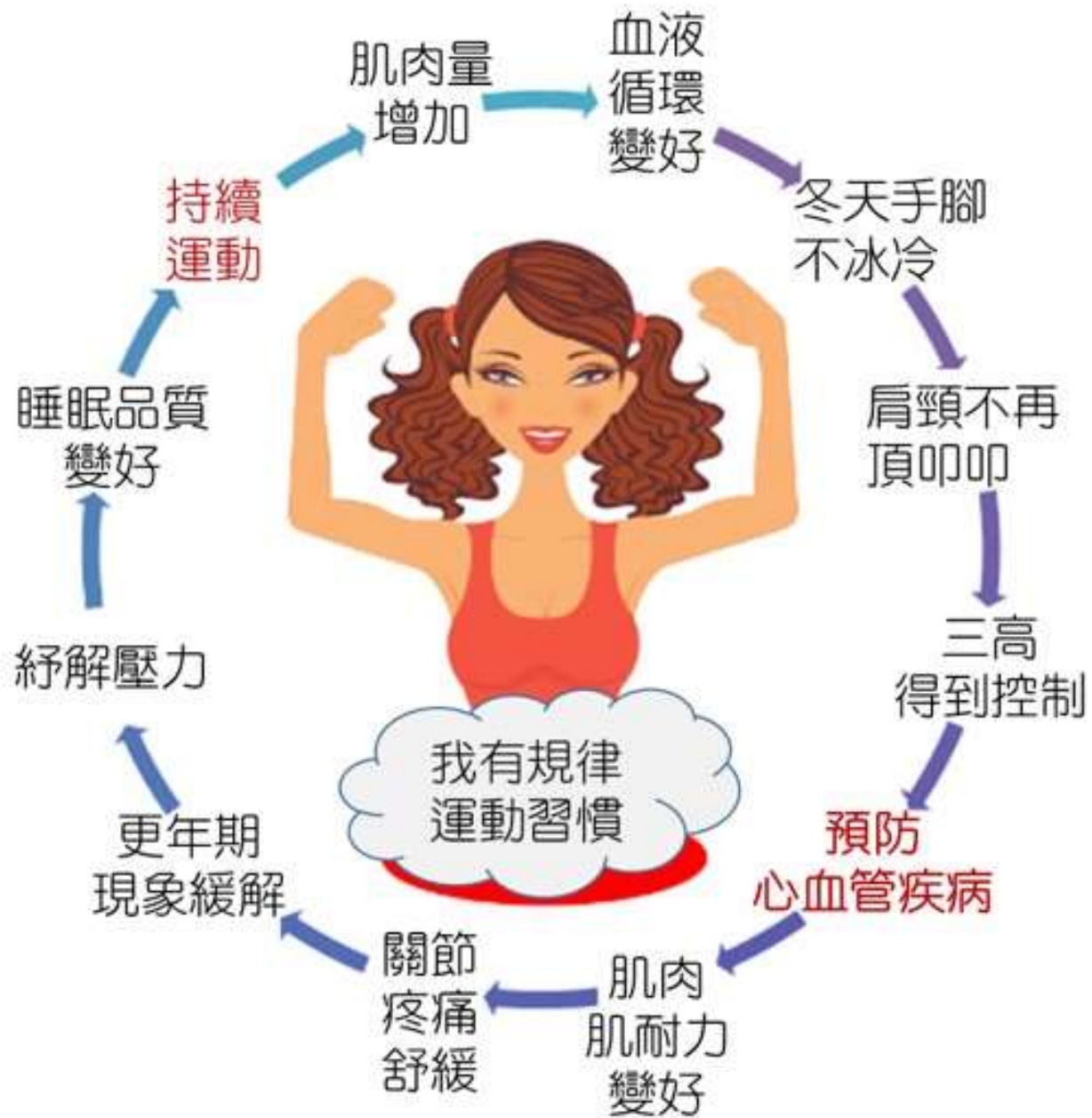
● 雙手畫圈圈

- 4. 坐姿抬起腿：**雙腳左右輪流屈膝抬腳，訓練大腿肌耐力，並維持軀幹穩定。
- 5. 轉體抬個腿：**雙手放在頭後方，身體轉向一側，抬高同側大腿，腳盡量抬高，讓膝蓋碰到手肘，可訓練肩膀關節活動、軀幹肌耐力、下肢肌力。
- 6. 雙手畫圈圈：**雙手放置於椅子兩側，兩手握拳，同時畫圈，模擬推輪椅的動作，訓練手臂及肩膀活動，這動作可讓失能者增加自理移行的能力。

運動的原則

漸進





祝福大家

