



復健部主治醫師 陳思遠

近年來肌少症的議題逐漸被重視。所謂肌少症是指老人因老化導致身體的肌肉量減少、肌力減弱，同時伴隨著身體活動量降低、身體活動功能變差、步行速度及耐力下降。肌少症對身體功能的意義是會導致老人日常活動能力降低、失能，增加住院或死亡風險，且增加健康照護的需求和成本。

運動有益健康，同時可以降低心臟病死亡的危險、焦慮，增加幸福感。近年來的研究則證實，很少運動的人，若能規律地從事中等強度活動或運動，即可促進健康及幸福；而不是只有劇烈運動才能促進健康，只要增加身體活動量或運動量，就對身體有益；當身體活動量或運動量愈大（包括運動強度、頻率、持續時間），則對身體的益處愈多。銀髮族適度地參與規律運動，除了上述促進健康的好處外，更可協助老人維持身體之活動能力、避免跌倒、減少骨折、增加獨立自主生活的能力、以及減少醫療費用支出。

雖然文獻上尚無專門針對肌少症之運動處方建議，目前針對老人之一般運動處方建議則是包括每週應從事至少累積 150 分鐘之中等強度有氧運動，例如快步走、健行、游泳、

騎單車等，或是每週應從事至少累積 75 分鐘之激烈有氧運動，例如慢跑、登山等；此外，每週至少 2 天，從事 8-10 組大肌肉群的肌力訓練，建議針對肩膀、肘、大腿、膝等大肌肉群選擇適當之阻力，使每個肌力訓練動作在重複 10-15 下之後即會感到疲勞。此外，對於經常跌倒老人或是已有行動能力障礙之老人，平衡運動訓練（例如太極拳等）可以減低跌倒的頻率與嚴重度。



運動訓練可增加一般成人之肌肉量及肌力，對於因缺乏身體活動而肌肉萎縮及肌力下降之成人，運動訓練也可以改善肌力及肌肉量。特別是肌力訓練對老人的肌力、肌肉量、以及步行速度皆有改善之效果。因此針對可能罹患肌少症之高危險群老人，臨床醫療人員應進行身體活動量評估，及早提供身體活動介入措施使老人能把運動當作是日常生活中不可或缺的一部分，方能預防失能以及依賴等不良結果的發生。