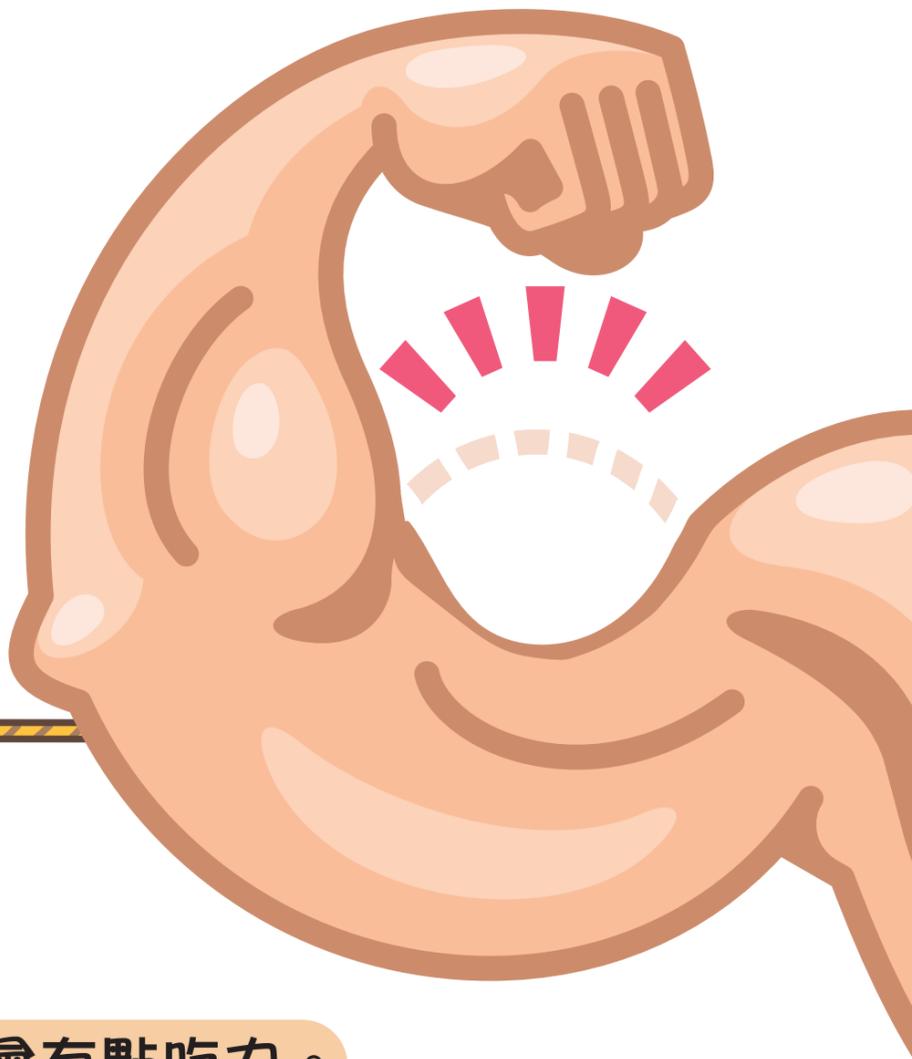


# 肌少症



## 肌少症現象

走路遲緩：時間內穿越斑馬線會有點吃力。

握力下降：取物困難，毛巾擰不乾。

行動吃力：從座椅起身變得困難，爬10階樓梯就需要休息。

反覆跌倒：跌倒機率增加，過去1年來連續跌倒2次以上。

### 步驟1

將小腿部分的衣物除去，坐在椅子上雙腳踩地，膝蓋彎曲使大腿與小腿呈90度。



### 步驟2

將雙手的食指與姆指圈成一個圓，放在小腿最粗的地方，圈起來還有空隙，可能罹患肌少症，建議就醫諮詢。

## 簡易判別 肌肉量

### 營養補充

攝取足夠熱量、優質蛋白質及富含維生素 D 的食物。

### 適當運動

強化心肺功能及肌耐受力：有氧舞蹈、快走、騎腳踏車、游泳。

增進身體彈性及平衡感：太極拳、徒手操、瑜伽。

重量訓練：啞鈴、彈力帶。



## 預防方式