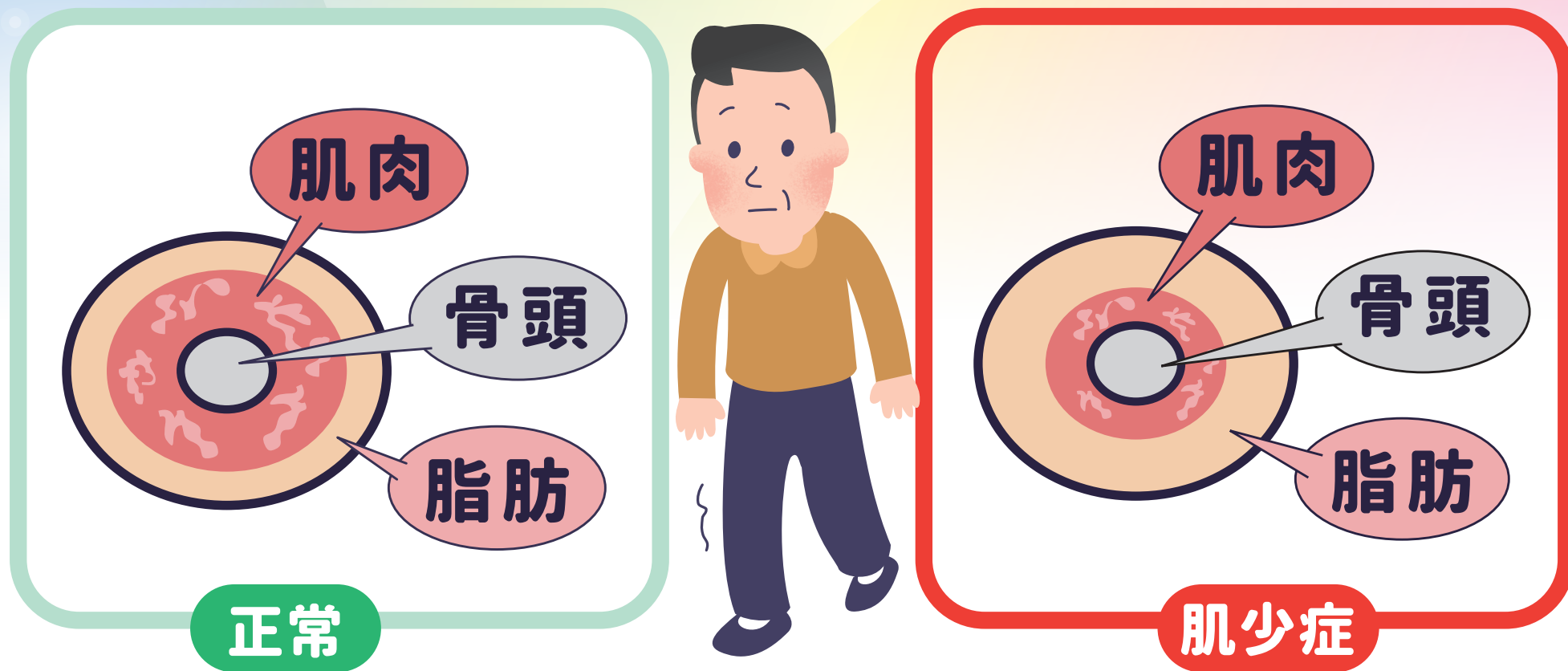


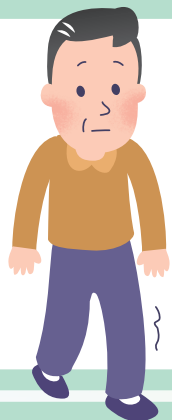
什麼是肌少症? 40歲起慎防肌少症



所謂肌少症,就是肌肉質量流失,肌力或肌耐力下降,可能造成疾病發生率提高,生活品質降低,甚至增加死亡的風險。

肌少症5警訊

肌少症升高受傷風險



走路遲緩

室內平地走路都有困難



反覆跌倒

過去一年
跌倒超過2次



體重減輕



握力下降

無法提重物



行動吃力

從椅子上站起來困難
或爬樓梯困難



肌少症不要來

現在可以就改善

運動改善



強化

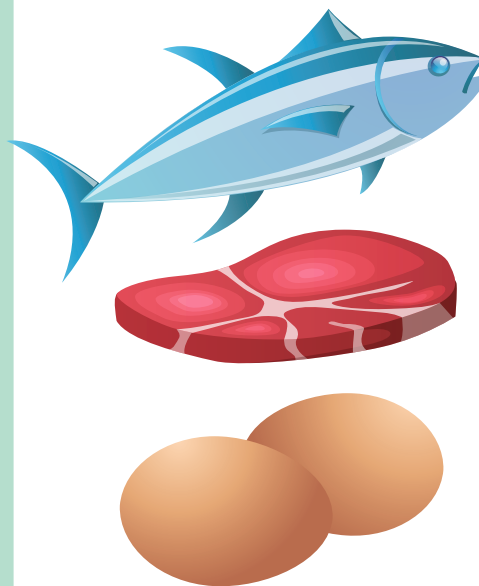
心肺功能

強化

肌耐受力

肌力訓練

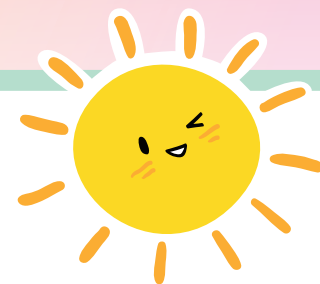
飲食強化



足夠
的熱量

補充適量
優質蛋白質

補充維生素D
(清晨曬太陽)
鈣、葡萄糖胺

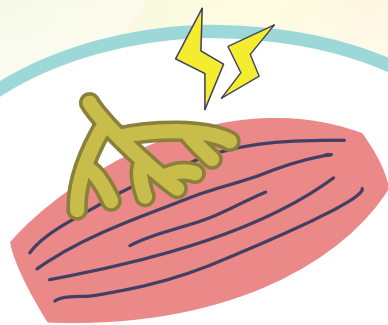


肌少症成因

檢視自我 減少罹患風險



年紀變大



神經傳導
變少



內分泌變化



久坐不動



營養不足

肌少症的壞處

別小看肌少症

