

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一～週五上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一～週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00

修訂: 2023/07/20

復健科



## 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 吳昭瑩

享受「樂齡生活」是許多人退休後的期待，有一則笑話是這樣說的，男主外女主內是傳統長輩習慣的生活模式，然而辛苦一輩子退休後的爸爸，在不需”主外”後，儼然成了家裡的另一個”家具”。由此可知，並不是每個人都會安排退休生活，而靜態生活是常見的。此外，肌少症是近年常在電視健康相關節目聽到的一件事，而運動常是可以被說可以預防肌少症。以下會簡單介紹肌少症自我檢測，與不同運動種類的時機。

### 肌少症

肌肉質量會隨著年齡減少，肌少症的表現是力量減少與活動力降低甚至影響到日常生活功能。要達到醫學上定義的肌少症，需要經過雙能量 X 光吸收儀 (Dual energy X-ray Absorptionmetry, DXA)或生物電阻抗分析(Bioelectrical Impedance Analysis, BIA)來測量。低肌肉質量被定義為四肢肌肉質量比年輕健康成人的平均值低兩個標準差。

一般民眾在家可以用簡單的測試來了解自己是否有肌少症的風險:1. 將兩手食指與拇指圍在小腿最粗處，圍成一圈；若兩手可包住小腿，則為肌少症的高風險族群。2. 填寫以下問卷：問卷總分為 4 分以上，表示可能有肌少症風險。

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

### 運動類型與建議:

運動可分為四種類型:

1. 有氧運動:建議每週5天以上,每次至少10分鐘,強度達到運動時可以說話但不能唱歌的程度,可步行或健走。
2. 肌力強化運動:建議每週2~3天,每一肌群建議重複1~3回合,每回合8~12次重複性重量訓練,可先訓練下半身的肌力,同一肌群的訓練建議至少相隔一天。可利用彈力帶、啞鈴或裝水寶特瓶訓練。
3. 協調性運動:建議每週2~3天,可練習太極、走一直線或單腳站立。
4. 柔軟度運動:建議每天進行,肌肉伸展至緊繃但不至於會痛,每個動作維持15秒,應採主動伸展,避免被動伸展。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問,請洽馬偕紀念醫院復健科~

~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~