

# 肌少症預防-5個重點

依衛生福利部國民健康署 健康九九+內容整理

吃得夠、動得對、曬得剛好，  
才能守住肌肉、維持行動力！



## 1 蛋白質要吃夠

每餐都要有優質蛋白質，  
幫助維持與修復肌肉。



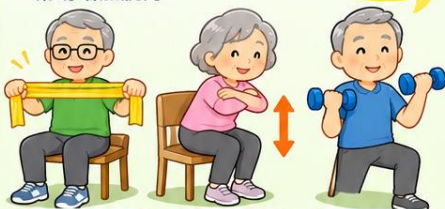
豆、魚、蛋、肉、奶

依體重與健康狀況調整攝取量；  
腎臟病等慢性病請詢問醫師或營養師。

## 2 阻力運動最重要

每週規律運動3~4次，  
加入彈力帶、坐站、深蹲或輕啞鈴，  
幫助增加肌力。

有氧+肌力  
一起做



彈力帶運動

椅子坐站

輕啞鈴訓練

## 3 適度曬太陽

清晨或黃昏曬太陽約15分鐘，  
幫助身體合成維生素D，  
維持肌肉與骨骼健康。

維生素  
D



## 4 少久坐、多活動

把活動融入日常：走路、做家事、  
起身伸展，都能幫助維持行動力。



避免久坐

## 5 自我檢視、及早發現

可用雙手拇指與食指圍住小腿最粗處做簡易觀察；  
若小腿明顯變細、走路變慢、容易無力或跌倒，  
應安排專業評估。



手指圍住小腿



走路變慢



容易無力



尋求專業評估



肌少症不是只有「瘦」才会有。

若近期明顯無力、體重下降、走路速度變慢、反覆跌倒，  
請就醫或接受長者功能評估。



資料依國民健康署  
健康九九+內容整理