



增肌保骨多運動 護健康

三三三 防治肌少症

【本刊訊】「肌少症」對老年人來說，不僅讓生活品質打折，影響健康甚鉅，隨著居民年齡增長，肌肉量會逐漸減少及力量衰退，七十歲後人體流失的肌肉量比例，會由八%加速上升到十至十五%。白河榮家醫師李映樺呼籲，住民長輩應儘早預防和關注肌少症，牢記防治三三三：「三餐優蛋、阻力運動及預防肌少」，可讓住民長輩增肌保骨護健康。

白河榮家忠德堂樓伯伯感嘆「老了走路沒力，站起來要扶，毛巾都擰不動，有時候還會跌倒」；經門診李醫師診視後，才知道原來是肌少症作祟。「像我們這種上年紀的人，更要開始保養身體，李醫師教我每天做運動，包括簡單的抬腿運動，真的腳力比較好了，走路更穩了，千萬別等到跌倒或無力時才後悔沒運動。」

李映樺醫師表示，回鄉服務，第一眼就看到榮家有一大片綠油油草地，呼籲住民長輩們應善用綠地做運動。

李醫師指出，家醫科診間常見肌少症的五大症狀：一、走路變慢（每秒不到零點八公尺）；二、握力下降（毛巾擰不乾、拿不動五公斤的沙拉油罐）；三、行動吃力（爬樓梯二到三階就需休息）；四、反覆跌倒（一年內連續跌倒兩次以上）；五、體重無故下降（六個月內體重無緣故減五%），千萬不能漠視，應盡早到保健中心診療。

榮家主任黃瑞鵬表示，保持肌肉就是保持活力的關鍵，肌少症並非不可逆的，改善肌少症最有效的方法，一是補充蛋白質，二是規律運動。黃主任請榮家長輩多多參加堂隊團體活動，養成運動好習慣，每周至少做三次，每次三十分鐘，就能活得有力、有自信，享受生活每一刻。

李映樺醫師（右）為住民進行雙手及肩胛活動度檢查，評估關節與肌力狀況。（圖／白河榮家）



規律運動 延緩骨質疏鬆

【本刊訊】屏東榮家近期舉辦「骨質疏鬆」之衛教宣導活動，邀請屏東榮家護理師楊秀儀擔任講師並示範，榮家各堂護理師、住民、照服員等多人參加，均感收穫良多。



楊秀儀護理師（右）協助住民做抬腿動作，活動活動筋骨。（圖／屏東榮家）



肩關節伸直運動。（圖／屏東榮家）



踝關節背屈運動。（圖／屏東榮家）

影片呈現骨質疏鬆的成因、造成影響及如何預防。楊護理師提到，骨質疏鬆是高齡者常見的症狀，平常需透過飲食、規律運動及良好習慣來預防，另外也須配合長期藥物治療，才能降低骨折發生的風險。楊護理師還透過簡單的肢體運動，不僅讓住民可以

稍微活動筋骨，也可以意識到擁有健康骨質的重要性，更重要的是，規律運動除了有助於延緩骨質疏鬆，減少跌倒發生風險，還可以調節住民的情緒波動，使其情緒穩定，避免情緒低落而影響生活質量。



六動作 讓您成為「不倒翁」

【本刊訊】「跌倒」是長者常發生的意外事故，其發生率亦隨年齡增加而提高，一旦跌倒，不僅對老年人的身體健康造成威脅，也為社會帶來巨大的醫療和經濟負擔，甚至危及生命安全，堪稱老人健康殺手，因此彰化榮家於近日邀請臺中榮總埔里分院物理治療師許宏駿，辦理「坐站平衡運動」課程，預防長輩跌倒。

許宏駿物理治療師表示，對於老年人來說，下肢肌力訓練尤其重要，隨著年齡的增長，肌肉逐漸萎縮，肌力下降，使得老年人的平衡感和肢體協調性大大降低，容易受到外界因素的影響而跌倒。因此，透過下肢肌力訓練，老年人可增強肌肉力量、改善平衡感，進而有效預防跌倒。

許宏駿現場為大眾示範「防跌六動作」，鍛鍊高齡者平衡與肌力，遠離跌倒危機，包含抬腳尖運動、翹腳尖運動、抬腿運動、外展運動、伸展運動、坐站運動。他表示，「抬腳尖運動」，可以有效鍛鍊小腿肌肉，提高平衡感；接著是「單腳站立運動」，可以提高單腳支撐能力，進而增加平衡感；再來是「深蹲運動」，可以強化大腿和臀部肌肉，增加下肢的穩定性。當天參加的長輩都很專注也很有興趣的跟著一起做，鄧阿姨聽完後表示：「增進平衡運動原來這麼簡單，只要每天抽出時間按照老師的方法就可以為自己的健康加分，減少跌倒倒翁」。



長輩在許宏駿物理治療師（左）指導下，練習抬腿。（圖／彰化榮家）



▲周雲翹（右）示範訓練股四頭肌，腳呈弓箭步，上半身直立往下蹲，停留5-10秒鐘再起立，兩腳輪流。

▲手臂肱三頭肌訓練，即雙手握住彈力帶一端，腳踩住另一端，身體保持直立，雙手用力往天花板上舉。（圖／中榮埔里分院）



長輩在許宏駿物理治療師（左）指導下，練習抬腿。（圖／彰化榮家）

【本刊訊】臺中榮總埔里分院每月辦理多場社區健康活動，提供長者們促進身體健康與社交的活動，增進大腦認知，及肌肉、骨骼、心肺耐力。日前南投縣魚池鄉鹿港社區舉辦健康活動，由復健科物理治療師周雲翹設計一系列適合長者的彈力帶運動課程，從基礎的伸展和柔軟度訓練，到增強肌肉力量和平衡感的動作，讓長者們充分活動身體。首先充分暖身十分鐘，接著主要運動分成四個部位各二種動作，每個動作做五下二組：

- ①、胸部：彈力帶胸推／夾胸。
- ②、背部：彈力帶下拉／夾背。
- ③、手臂：肱二頭肌彎曲／肱三頭肌伸直。
- ④、腿部：弓箭步蹲／深蹲側走。

以上長者運動時注意事項：

- ①、動作放慢不求快。
- ②、肌肉用力時吐氣、放鬆時吸氣。
- ③、若過程中感到疼痛，須立即停止。
- ④、運動最後如同一開始的暖身，先緩和十分鐘再結束。