

## 健康小食堂活動 紀錄

<input type="checkbox"/> 晨會	<input type="checkbox"/> 病例討論	<input type="checkbox"/> Grand Round _____
<input type="checkbox"/> 死亡併發症討論	<input type="checkbox"/> Chart Round	<input type="checkbox"/> 聯合討論會(科別: _____)
<input type="checkbox"/> 期刊研討會	<input type="checkbox"/> 科部會議	<input type="checkbox"/> 團隊醫療會議
<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 院務會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它__如何預防肌少症 / 清明節潤餅

<b>日期</b>	109年3月20日	<b>時間</b>	起：15時00分 迄：16時30分	<b>地點</b>	中山附醫附設護理之家
<b>主持人</b>	黃映慈	<b>主講人</b>	李梓瑜/盧于君實習生	<b>紀錄人</b>	黃映慈

# 內容摘要



# 如何預防肌少症?

指導老師: 黃映慈 營養師  
實習生: 李梓瑜、盧于君  
時間: 2020.03.13



# 什麼是肌少症?



## 肌少症定義

肌肉量下降 加上 肌力減退 或 生理表現下降

劉漢文醫師

圖片來源: <http://hanwenliu.blogspot.com/2018/07/sarcopenia.html>

## 肌少症的表現



圖片來源: <https://www.carrefour.com.tw/2018/03/sarcopenia.html>

## 肌肉與肌力隨年紀減少

40歲 : 肌肉質量每十年減少 8%  
          : 大腿肌力每十年減少 10-15%  
70歲 : 肌肉質量每十年減少 15%  
          : 大腿肌力每十年減少 25-40%

劉漢文醫師

圖片來源: <http://hanwenliu.blogspot.com/2018/07/sarcopenia.html>

## 自我評估方式



資料來源: 東京大學研究

## 肌肉量少 肌力減退 表現不好

前肌少症 ●  
肌少症 ● ● 或 ●  
嚴重肌少症 ● ● 且 ●

劉漢文醫師

圖片來源: <http://hanwenliu.blogspot.com/2018/07/sarcopenia.html>

## 原因?



圖片來源: <https://www.carrefour.com.tw/2018/03/sarcopenia.html>

# 肌少症怎麼吃?



## 均衡飲食



圖片來源: <https://www.carrefour.com.tw/2018/03/sarcopenia.html>



