

肌少症風險自我檢測

篩檢方法一 量測小腿圍：_____公分

篩檢方法二 使用SARC-F 肌少症自我檢測量表問卷評估

SARC-F 肌少症自我檢測量表評估項目(共5題)

	肌力 	步行 輔助 	從椅子上 起身 	上臺階 	跌倒 
	對您來說， 拿起或搬動 4.5公斤重 的物品會感 到困難嗎？	您走過一個 房間距離會 感到困難嗎？	您從椅子或 床上起身會 感到困難嗎？	您走上10個 臺階會感到 困難嗎？	過去1年中 您跌倒過幾 次？
沒有困難	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分 沒有跌倒過
一些困難	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分 跌倒1-3次
很困難	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分 跌倒≥4次

總分： _____ **分(≥4分即可能有肌少症風險)**

資料來源：歐盟老年人肌少症工作小組(2019)

評估方法 測量握力：_____公斤

- 以下任一項檢測數值可能有肌少症風險，建議尋求專業人員進一步評估
小腿圍：男性<34公分；女性<33公分
SARC-F 肌少症自我檢測量表問卷總分：≥4分
握力：男性<28公斤；女性<18公斤
- 若有肌少症飲食相關問題，可洽詢臺北市社區營養推廣中心，預約營養諮詢專線：02-23031297



養肌出擊 肌少遠離

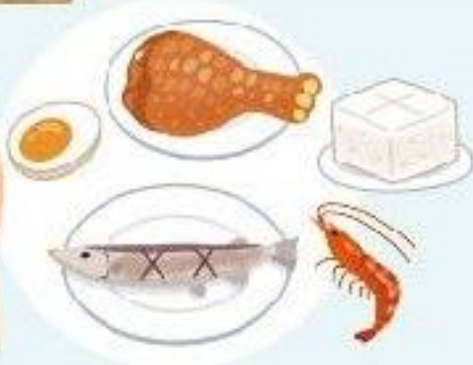
適當的營養介入及適度身體活動能夠改善肌少症所造成不良影響！

預防肌少症秘訣



吃足夠的熱量並
維持適當體重

若飲食熱量攝取不足，肌肉中的蛋白質會分解，造成肌肉流失。



適量吃
優質蛋白質

蛋白質攝取要平均分配於三餐，
每餐豆魚蛋肉類至少一掌心。



適度曬太陽
並多吃富含
維生素D
的食物

富含維生素D的食物來源：

動物性 鮭魚、鮪魚、沙丁魚、牛奶、起司、雞蛋等。

植物性 菇類、豆腐或是一些營養強化的穀類等。

適度身體活動

每週累積 150-300 分鐘以上的
中等費力身體活動（如有氧運動
及肌力運動）。



有氧運動

健走、
游泳等



肌力訓練

彈力帶/繩、
深蹲、舉啞鈴等

