

何謂肌少症？如何預防及改善？

保健養護組物理治療師 李葳

台灣將在 2018 年進入高齡社會，2025 年進入超高齡社會，這代表高齡人口快速增加，與高齡相關的疾病也愈來愈受到重視，肌少症就是近年來最熱門的高齡議題。肌少症是指骨骼肌流失、肌肉功能下降的一種疾病，其引發因素包括肌肉自然老化致身體質量指數偏低、慢性心血管疾病、營養不良等，主要症狀則是無力、活力下降，走路速度減慢等，病況嚴重者需住院治療甚至生活失能。

根據研究結果顯示，50 歲以後每年肌肉量會減少 1-2%，70 歲減少約 10-20%，到 80 歲則減少約 20-30%。一般來說，年紀愈大，肌肉力量、肌肉量均會逐漸降低。國家衛生研究院群體健康科學研究所的研究團隊發現，「肌肉量」是影響老人死亡風險的重要關鍵之一，根據其研究結果顯示，肌肉量最低的老人，其中有 25% 老人的死亡風險較其他肌肉量值的老人增加 1 倍的死亡風險。根據 2010 年《美國臨床營養期刊》發表的研究顯示，肌肉流失速度較快的人，3 年間的死亡率比流失最慢者高出 2.41 倍。

本院於 106 年 4 月起開始執行 195 位院民肌少症篩檢，院民必須先接受 5 公尺行走速度測試(圖一)，再接受握力測試(圖二)，當握力不足時增加腿圍量測(圖三)。



(圖一、測量長者行走速度)



(圖二、測量長者握力)



(圖三、測量長者大腿圍)



(圖四、雙腿負重訓練情況)

檢測結果發現，其中疑似為肌少症長者共 98 位(50.3%)(表一)。由此可見，本院有將近半數的長輩，看似身體健康，實際上卻是肌少症潛在族群。

表一、肌少症篩檢結果表

項目	疑似肌少症	5 公尺行走速度測試	握力測試	腿圍量測
未達測量標準	98 位 (50.3%)	71 位 (36.4%)	105 位 (53.8%)	98 位 (50.3%)
測量結果正常	97 位 (49.7%)	124 位 (63.6%)	90 位 (46.2%)	97 位 (49.7%)



(圖五、上肢彈力帶運動)



(圖六、下肢彈力帶運動)

要減緩年長者老化速度，維持日常體能活動是關鍵之一。此外，積極介入調整長者飲食，改變「少動」的生活型態，亦是協助長者避

免罹患肌少症及維持生活功能及身體健康的不二法門。根據國內外研究，『運動』是避免肌少症的重要方法之一，例如每週至少 3 次有氧運動、快走，每週至少 2 次抗阻力及柔軟度運動，包括負重做肌力訓練(圖四)，例如舉啞鈴、半蹲站起、登階等。此外，可配合彈力帶運動(圖五、六)，增加上下肢肌耐力。

注意飲食均衡、動起來是預防和改善肌少症的不二法門，讓物理治療師與長者們一起努力維持健康生活。