

# 活躍樂齡 向衰弱症說 No



版權所有 請勿翻印

## 老年衰弱症篩檢三指標

• 體重減輕



1年體重減少  
3公斤以上

無(1分)  否(0分)

• 下肢功能



15秒內無法  
起坐6次以上

無(1分)  否(0分)

• 精力降低



1週不感疲  
倦事3天以上

無(1分)  否(0分)

總分1分：衰弱前期 總分2分或以上：衰弱期

## 營養+運動 逆轉衰弱症

- 均衡飲食，三餐攝取足量蛋白質
- 規律運動且每週2~3次以上肌力型運動
- 保持開朗心情，多參加各類運動
- 每日曬太陽



營養



運動

## 運動肌力訓練

- 舉啞鈴
- 負重抬腳
- 拉彈力帶



台北市聯合醫院 營養部 關心您的健康

查詢個人健康資訊請至：您可舉止下列網址查詢各類健康資訊  
<http://health99.tjpa.gov.tw> (若手機掃描無效請至本報索取QR碼)

