

## 第五課 抵禦「肌少症」·強化肌力防跌倒

### 如何抵禦「肌少症」？

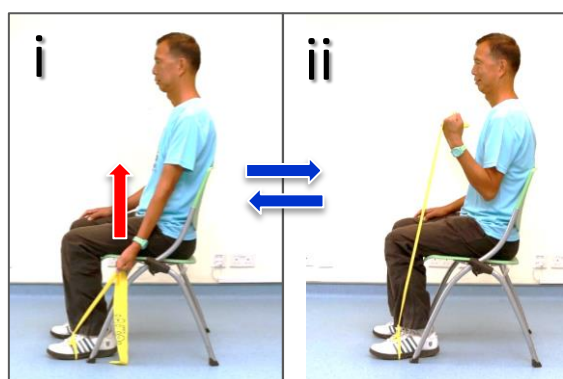
隨年齡增長老化而造成的肌肉流失，雖是無可避免，然而適當的運動鍛鍊，配合均衡營養飲食，卻能有效抵禦及改善肌少症，防止跌倒。

### 從營養飲食入手

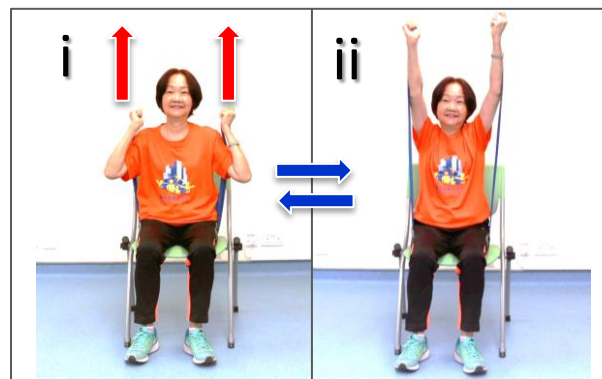
「亞洲肌少症工作組」指出，均衡飲食，攝取適當的營養，尤其蛋白質，可預防及改善肌少症；依每公斤的體重，每天攝取至少 1.0 克蛋白質。而攝取的蛋白質，應以含豐富的「必需胺基酸」，如「白胺酸」等等的優質蛋白質為首選，例如各種肉類、奶類、蛋、黃豆、藜麥。為免對腎臟構成負擔，每天所需的蛋白質，應分開三餐攝取。一般體重的長者一日三餐，每餐所需的蛋白質份量約 20-30 克，大概相等於進食 2 份奶類食品或者 3 兩肉類。

### 從運動健體入手

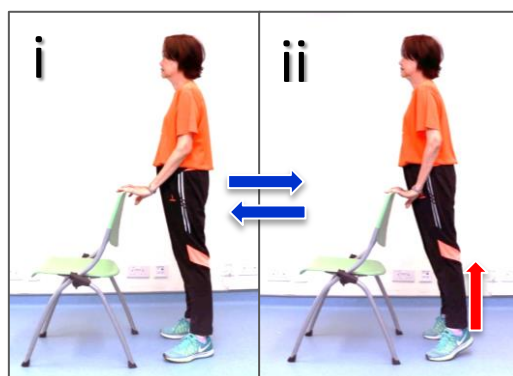
「亞洲肌少症工作組」指出，運動和活躍的生活模式乃維持肌肉量及肌力的關鍵。故此長者可因應個人體質，嘗試每星期進行兩次或以上阻力運動，每次練習幾種訓練動作(例子見圖)，以鍛鍊不同位置的肌肉，動作重覆做 10 次，共做 3 組 (之間可休息約 1 分鐘)，循序漸進，持之以恆。運動前後應作熱身及緩和動作，例如拉筋，以免受傷。運動必須注意安全，若不清楚自己是否適合運動，應先諮詢醫生或合資格體能教練；若有任何不適，如胸口痛、暈眩、呼吸困難或任何痛楚，應立即停止並聯絡醫生。



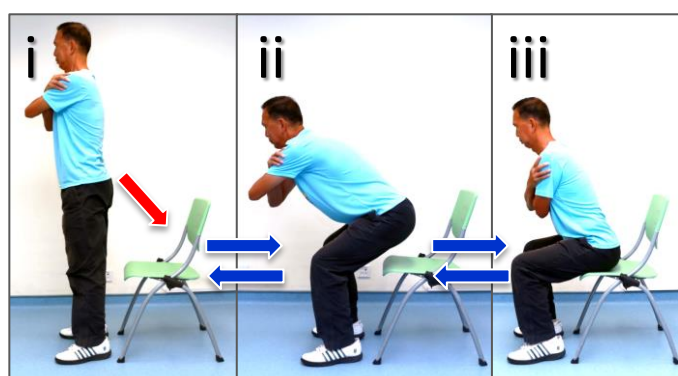
(1) 擡舉前臂：鍛鍊二頭肌(老鼠仔)



(2) 坐式推舉：鍛鍊三角肌(肩膀)、三頭肌(拜拜肉)



(3) 提蹬：鍛鍊小腿後肌



(4) 站立/半蹲/坐下：鍛鍊大腿前肌、臀大肌