



# 讓我們一起健康到老

文·圖／陳昭瑩

幾年前參與臺大30重聚的活動時（72級），猛然發現「老」這個話題已經是我的同輩朋友間的談資，而不再是面對病人時的臨床問題或者是書寫專題的文字！雖然筆者現在是已過知天命之年，邁向花甲之齡的半途。言談中也常常自嘲「老了！老了！」，以規避忘東忘西的責任。但是心境上其實並不真覺得自己「老」已上身！深切自省，不論以花甲之年的60歲，還是臺灣長照2.0的長者定義：65歲以上；55歲的我，可以很恐慌的心情說：

「天啊！還不到5年的時間，我即將步入花甲之年了！」

我也可以淡定的說：

「我還有5年的時間，可以充分準備去面對我的花甲人生。」

這時「老」，是一種心態！

## 生理狀態的「老」，是什麼呢？

只要心態上年輕，數字並不可怕！但是，隨著年齡數字上的增加，體能上的漸漸衰弱，的確是我們要認真面對，而且是可以預防的。現在醫學界面對老化最熱門話題之一正是「肌少症」與「衰弱症」；就是要呼籲大家及早重視這個問題。

目前認為肌少症與衰弱症是導致長者失能、跌倒受傷、或者無法從疾病中恢復的重要原因！這是最具有威脅性的「老」之生理狀態。

「衰弱症」是一種臨床的綜合表象，透過五個面向呈現，包括體重減輕、缺乏活力、肌力下降、走路速度變慢以及活動力變差（主要是指工具性日常生活功能活動，如上街購物、外出活動、食物烹調、家務維持、洗衣服等活動。）

「肌少症」被認為是造成長者功能衰退的重要原因之一。我們的肌力在30歲時達到高峰，40歲後每10年會減少8%的肌肉量，70歲之後，每10年減少15%左右，到80歲時可能只有50%的肌肉量！當肌肉量降低到造成肌肉力量不夠、走路速度變慢等身體運動功能減退時，稱為肌少症。

## 積極的預防與改善——吃的好動的夠才能健康到老

我們無法讓時間停止，所以對於年齡數字的增加是無能為力的；但是我們可以及早準備儲備本身的生理狀態面對年老，不要讓衰弱症與肌少症上身。方法很簡單：平衡的飲食且及早建立規律性運動的習慣。

### 1. 足夠的營養

對預防或者是改善肌少症與衰弱症，在飲食方面，研究資料顯示以蛋白質與維生素D這兩項最為重要。

依照國民健康署的國人膳食營養素攝取建議，19歲以上的成年人，每日蛋白質攝取量是50到60克之間，且建議是平均在早、午、晚三餐各有20公克的蛋白質攝取較佳。以下是實際食物蛋白質含量的計算例子：一杯牛奶 8公克、一顆蛋7公克，兩片土司麵包4公克；一碗飯8公克、一隻大雞腿20、四手指大小的肉類14公克。個人可以依照自己的飲食喜好搭配選擇合適的食物。

除了蛋白質之外，近年越來越多的實證醫學證實，補充維生素D不僅可以預防骨質疏鬆，也對預防肌少症有很大的功效。陽光照射下，人體皮膚可以合成維生素D，在陽光充足沒有塗抹使用防曬用品的狀況下，臉部與手臂曬太陽約15分鐘，可產生足夠的維生素D；若是在高緯度地區，冬天只露出臉部，則需要2小時以上的日曬才有足夠的維生素D。天然含維生素D的食物較少，魚肝油與深海類的高油脂魚肉，如秋刀魚、鱈魚、鮭魚等是較佳的高維生素D食物來源。

根據國民健康署建議維生素D的攝取量：1歲到50歲每日5微克，50歲以上每日建議量是10微克。

### 2. 足夠正確的活動量

當我們講到運動時，常聽到的是：我有運動啊，我每天都有走路一萬步！其實，只有走路是不夠的！要預防與改善肌少症與衰弱症，最有效的運動，一定要包含大肌肉群的阻力肌力運動與平衡運動。

查查網頁，會發現現在有很多社區運動班的招生廣告，包括有太極拳、土風舞、國標舞、活力有氧運動、流行律動等等，有些還強調65歲以上長者優先的字眼！這些動態性的團體運動班，其活動動作的特性是有前後左右等重心的動態轉移活動，有協助維持肌肉功



能與強化平衡功能的效果。加上團體班的社交互動吸引力，是可以協助持續運動的動力。非常推薦大家試試看，培養一個運動的嗜好，比較容易養成規律運動的生活形態。

但是對於不喜歡出門參加團體運動的讀者們，本文介紹幾個簡單可以在家做的平衡與肌力訓練運動。

### 3.肌力訓練

阻力運動可以增加肌纖維蛋白質合成，降低胰島素阻抗，不僅可以增加肌肉量也可以強化身體功能，降低產生代謝症候群如高血壓、高血脂、糖尿病與心血管相關疾病的危險！

阻力訓練的基本原則是以大肌肉群為主，可以針對臀部肌肉、膝關節肌肉與小腿肌肉。這邊介紹幾個可以居家進行的運動，就算是沒有上健身房，也可以很方便進行。

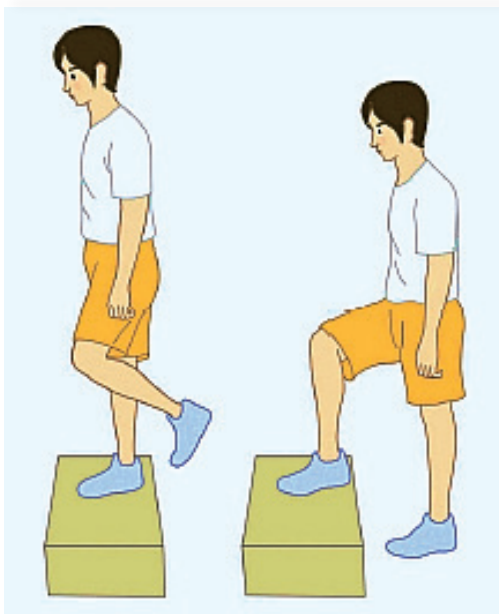
## 阻力運動的原則

每週只需要2~3次，且應在不連續的日子進行，因為訓練後的肌肉需要適當的休息時間來恢復，太高頻率的阻力運動反而不恰當。同時在每組動作間也要有適當的休息。若為低強度的阻力運動，其組間的休息時間約為15秒~1分鐘，若為較高強度的阻力運動則需要2~3分鐘的休息時間。

理想的訓練方式為每次訓練8~10個肌群動作，各3回合，每一回合8~12下，每週3次。

以下介紹幾個可以簡單居家執行的肌力與平衡訓練運動：

### 1.登階運動（圖1）



用不再看的書以封箱膠帶黏緊實，就是一個很好用的小階梯，還可以依照自己的能力與膝關節負荷程度（運動中絕對不能有膝關節疼痛不適），調整階梯的高度！一邊看電視一邊做上下登階運動，就是一個非常好執行的下肢阻力肌力運動。

圖1.登階運動：台階高度約5公分到10公分即可，可以連續上下階梯5分鐘以上沒有膝關節負擔的感覺。

## 2. 站立墊腳尖運動 (圖2)

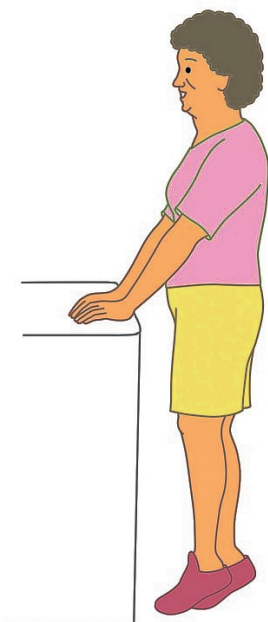


圖2. 站立墊腳尖運動：扶住穩固的家具，兩腳與肩同寬。雙腳腳跟慢慢往上抬高，在最高點維持10~15秒；如果平衡能力好，手可以不扶；也可嘗試單腳墊腳尖，增強運動強度。

次數：每回合重複10次，重複3回合，每回合間休息30秒到1分鐘。

## 3. 滑牆微蹲運動 (圖3)

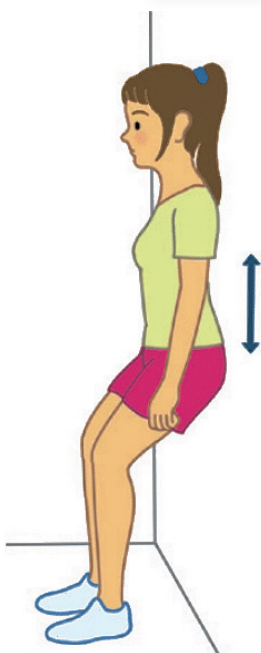


圖3. 滑牆微蹲運動：背靠牆，雙腳與肩同寬，腳尖朝向正前方，兩腳跟離牆面約一步。背沿牆面下滑，膝蓋慢慢彎曲至30~45度，停留3~5秒鐘後，膝關節慢慢伸直回到原本位置。重複15到20次。注意：膝關節朝向正前方且不超過腳尖。

## 4. 單腳站立平衡訓練運動 (圖4)

圖4. 單腳站立平衡訓練：站在牆邊或穩定的傢俱旁，雙眼張開，雙手抱胸，一腳屈膝抬高至髖關節高度，維持穩定，明顯晃動不穩時請腳放下踩穩，兩腳輪流。每天做5~10回，每周做3~5天。





肌力運動後，不要忘記做拉筋運動，可以預防痠痛上身。以下介紹幾個在下肢肌力運動與走路後的伸展運動：

### 1.大腿前側伸展（圖5）

圖5.大腿前側伸展：站姿下，一手扶持穩定家具，另一手扶住同側腳背。保持微收小腹，膝關節放鬆，以手協助將膝蓋彎曲，讓腳跟盡量靠近臀部。停留10~15秒鐘，重複5~10次。注意維持膝關節向下不向外。



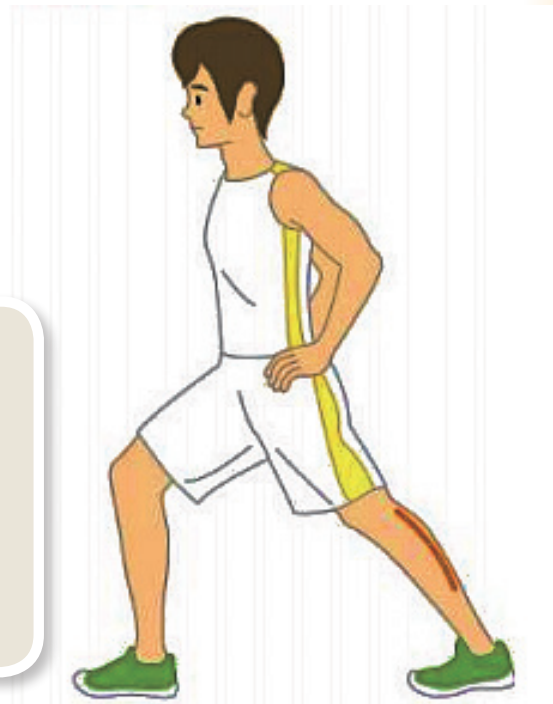
### 2.大腿後側伸展（圖6）

圖6.大腿後側伸展：先將一腳抬至約30公分高的固定物，膝關節伸直。保持微收小腹、腰椎挺直的姿勢下，身體慢慢往前向下，直到感覺大腿後側有輕微的伸展感覺。停留10~15秒鐘，重複5~10次




### 3.小腿後側伸展（圖7）

圖7.小腿後側伸展：雙手叉腰，雙腿前後分開至兩倍肩膀寬。身體重心挪至前腳，前側膝蓋略微彎；後側臀部向前推，膝關節保持伸直，跟貼緊地板，直到感覺後側小腿有伸展繃緊的感覺。停留10~15秒鐘，重複5~10次。



### 小叮嚀

本文中介紹的肌力運動與平衡運動共約10分鐘，建議再加上20分鐘的快走運動，可以輕鬆達到每天30分鐘中強度的運動量；最後不要忘記5到10分鐘的伸展緩和運動，就是一套很完整居家自助健康養身操。

看完文章後，可以馬上站起來，跟著圖片開始運動，運動永遠不嫌晚！

（本期策畫／物理治療學系曹昭懿教授）



#### 陳昭瑩小檔案

學歷：72級醫學院物理治療學系（原復健醫學系物理治療組）畢業

現職：臺大醫院物理治療中心物理治療師／經理

臺大醫學院物理治療學系兼任講師