



健康增肌護地球營養教育教案

教案名稱：養肌要趁早，莫待肌少時

適用對象：社區據點長者

教案作者：臺北市社區營養推廣中心、臺北市立聯合醫院營養部

(團隊)



健康增肌護地球教學活動設計

教案名稱	養肌要趁早，莫待肌少時		
教學時間	第一天 250 分鐘(4.2 小時) 第二天 150 分鐘(2.5 小時)	教學者身分	社區營養師 2 位(其中至少 1 位有運動保健師認證)、運動教練 1 位、營養志工 2-3 位
教材來源	1. 衛生福利部國民健康署 2. 臺北市政府衛生局 3. 亞洲肌少症工作小組 4. 醫健康診所 5. 社團法人臺北市營養師公會	教學對象分析	1. 65 歲以上協助社區營養照護推動之志工 30 位 2. 已清楚了解均衡飲食及我的餐盤概念 3. 會使用 Line 通訊軟體之長者
設計理念	<p>隨著人口老化，肌少症及衰弱症逐漸受到重視。2014 年台灣醫學雜誌提到臺灣 65 歲以上老人肌少症盛行率男性為 23.6%，女性為 18.6%。衛生福利部國民健康署 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查亦指出，65 歲以上長者有 86.9% 乳品類攝取不足，其中 75 歲以上乳品類攝取不足情形最為嚴重。另本中心執行「臺北市長者營養認知與現況調查」發現，本市長者對於「肌少衰弱症與慢性病」與「蛋白質來源食物」等觀念較為缺乏，易導致衰弱與肌少症的發生。因此，擬藉由培訓社區種子志工提高其養肌要趁早健康識能，期望由志工本身做起，進而推廣至身邊的親友，擴大社區照護量能，延緩衰弱、失能。</p> <p>本次培訓設計兩天課程，活動前請學員提供一餐照片(午餐或晚餐)，供課程教學及前後測改變評估使用，再由社區營養師準備營養小叮嚀給予當天活動參與學員。</p> <p>第一天主要教導學員了解何謂肌少症及其篩檢方法、知道如何評估一餐蛋白質攝取量是否足夠、會選擇優質蛋白質食物以及運動前後如何補充，並跟著運動教練一同訓練增加肌力的阻力運動，課程最後邀請學員加入動吃動吃 Line 群組，藉由 Line 群組鼓勵學員課後遵循上課內容及營養小叮嚀，並上傳一餐照片至群組由營養師評估課後行為改變成效；為培養運動習慣，與運動中心合辦「你今天動了嗎？」集點活動，鼓勵學員運用運動中心銀髮優惠時段運動，期透過團隊力量、場域氛圍，提升學員運動動機及培養持續運動的習慣。</p>		

	<p>第二天安排老年人及常見慢性疾病等身體活動建議量教學，並安排「養肌強身饗宴」讓學員分享過去一週飲食與運動改變的心得、養肌點心採購分享，透過同儕力量激勵學員持續維持均衡飲食與運動習慣的良好行為，最後進行成果驗收，依學員成果進行頒獎。</p>
教學法	<p>1. 觀察法： 於學員進行實際演練時(如進行肌少症篩檢檢測、評估一餐蛋白質攝取量、進行肌力及阻力運動等)，由工作人員從旁觀察學員學習情況，並給予適當提醒。</p> <p>2. 講述法： 透過講述教學，針對「認識肌少症及檢測方法」、「優質蛋白質食物來源種類及份量」及「預防肌少症運動項目」等觀念進行介紹。</p> <p>3. 示範及實際演練： 為使學員有實際練習的機會，安排「肌少症檢測方法」、「評估一餐蛋白質攝取量」與「有氧運動及肌力運動」等演練。</p> <p>4. 討論法： 於影片播放後，安排適當時間讓學員針對影片教學觀念進行討論分享。</p>
教材來源	<p>1. 衛生福利部國民健康署： 營養棒棒堂網站「我的餐盤」專區(https://healthydiet.hpa.gov.tw/meals.html)、全民身體活動指引、全民身體活動指引</p> <p>2. 臺北市政府衛生局： 六大類食物釣魚教具、肌少症檢測評估表、肌不可失～肌少症風險自我檢測表(SARC-F)、「養肌出擊、肌少遠離」單張、「自己的餐盤拆拆看」學習單、「運動知多少連連看」學習單、「蛋白質食物圈圈樂」學習單、運動處方、營養處方、「養肌要趁早，莫待肌少時」簡報、「我的餐盤健康操」影片(https://reurl.cc/v1Yqxi)</p> <p>3. 亞洲肌少症工作小組：2019 肌少症診斷流程圖</p> <p>4. 醫健康診所： 「何謂肌少症」影片(https://reurl.cc/N6v6pq)</p> <p>5. 社團法人臺北市營養師公會：</p>

	<p>109 年度營養師繼續教育課程「運動能量利用與促進運動表現的營養策略及增肌減脂與預防治療肌少症的運動營養治療」</p>
<p>教學目標</p>	<p>【知識面】</p> <p>1-1 認識肌少症，並能說出常見徵兆至少 2 種。</p> <p>1-2 可說出肌少症評估方法至少 1 種。</p> <p>1-3 可說出一餐蛋白質來源食物的建議量。</p> <p>1-4 知道運動能預防肌少症，可以說出能幫助學員增加肌力的運動項目至少 2 種。</p> <p>【情意面】</p> <p>2-1 認同飲食和運動為預防肌少症的重要元素。</p> <p>2-2 重視餐點內蛋白質份量是否足夠。</p> <p>2-3 願意和他人分享肌少症評估方法、優質蛋白質食物可提升肌力等健康資訊。</p> <p>2-4 願意和朋友分享、互動運動習慣。</p> <p>【技能面】</p> <p>3-1 會自己及協助他人進行肌少症評估檢測，包含握力量測與起坐測驗。</p> <p>3-2 會自己及協助他人完成肌少症風險篩檢，包含肌少症風險自我檢測(SARC-F)與小腿圍量測。</p> <p>3-3 會評估一餐蛋白質來源食物(如豆魚蛋肉類與奶類)是否達建議攝取量。</p> <p>3-4 會做有氧、肌力或阻力運動，每週至少 3 次以上。</p>
<p>成效評量</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整體營養認知正確率提升 10%。 2. 課後分享一餐優質蛋白質攝取達建議份量人數\geq80%。 3. 握力值提升 5%。 4. 無法於 12 秒內完成 5 下坐站測驗者，介入後坐站測驗進步率\geq5%。 5. 願意分享上課資訊(如肌少症評估方法、優質蛋白質食物與肌力運動等)給親友\geq90%。 6. 整體滿意度平均\geq80%。 7. 完成學員課後心得故事影片錄製至少 3 支，放置於臺北市社區營養推廣互動服務平台網站。

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
	<p>壹、準備活動</p> <p>1. 課前了解學員飲食狀況： 請學員於活動前提供自己一餐的照片(午餐或晚餐)給主辦單位進行教學及前後改變評估(以 Line 或電子郵件提供)，並完成「均衡飲食秘訣」小叮嚀。</p> <p>2. 簽到及前測： 學員報到時給予前測試卷，以評估學員基本認知。</p>	<p>「均衡飲食秘訣」 小叮嚀(學習單 1)</p> <p>簽到表、前測試卷(蛋白質食物圈圈看(學習單 2)、運動知多少連連看(學習單 3))、筆</p>	10 分鐘	
	<p>貳、發展活動</p> <p>課程一、肌不可失(認識肌少症及檢測方法)</p> <p>2-1 1. 播放「何謂肌少症」影片 (https://reurl.cc/N6v6pq)，激發學員對本次主題的學習動機，觀看後安排學員互動分享影片中肌力不足對於生活的影響。</p>	<p>「養肌要趁早莫待肌少時」簡報檔(課程講義 1)、麥克風、簡報筆、「養肌出擊、肌少遠離」單張(教材教具</p>	10 分鐘	
1-1、1-2	2. 簡報說明肌少症對健康的影響、肌少症常見徵兆與檢測肌少症的方法及結果判讀，包含握力量測、步行速度、小腿圍量測與肌少症風險自我檢測(SARC-F)。	1)、「何謂肌少時」影片(影音 1)	30 分鐘	
3-1、3-2	3. 請學員進行以下實際演練，並將評估結果填寫至肌少症檢測評估表(演練時請營養志工協助)：	肌少症風險自我檢測表(教材教具 2)、量尺、計時器、肌少症檢測評估表(教材教具	30 分鐘	

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
	<p>(1) 肌少症篩檢量測：小腿圍與肌少症風險自我檢測(SARC-F)。</p> <p>(2) 肌少症評估指標：分兩個關卡進行握力及起坐測驗。</p>	3)、筆		
	<p>課程二、養肌的得力助手(瞭解優質蛋白質食物來源及份量)</p>	「養肌要趁早莫待肌少時」簡報檔(課程講	20 分鐘	
1-3、2-1	<p>1. 透過我的餐盤、優質蛋白質食物來源說明飲食中預防肌少症的重要性，並利用食物模型、食物圖片等方式介紹「優質蛋白質食物來源及份量」概念，如乳品類、豆類及其製品、魚海鮮、蛋類、肉類等。</p>	義 1)、食物模型、餐食照片		
		六大類食物釣魚教具(教材教具 4)	10 分鐘	
1-3、2-1	<p>2. 使用遊戲教具進行「誰是釣魚王」遊戲，請自願學員釣出優質蛋白質來源食物。</p>	「自己的餐盤拆拆看」學習單(學習單	30 分鐘	
2-2、2-3	<p>3. 以學員活動前提供的餐食照片(選 2 位作為範</p>	4)、筆		
3-3	<p>例)進行我的餐盤分析及優質蛋白質建議攝取份量之解說，並透過分組討論(分 6 組，5 人/組)，請學員自我評估餐食是否達「我的餐盤六口訣」、「蛋白質攝取量是否足夠」，並將評估結果填寫至「自己的餐盤拆拆看」學習單內。</p>	「均衡飲食秘訣」小叮嚀(學習單 1)	10 分鐘	
2-2	<p>4. 發放「均衡飲食秘訣」小叮嚀給學員，並由講師隨機邀請 2 位學員上臺分享叮嚀內容。</p>			
		「我的餐盤健康操」		

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
	課程三、增肌運動不可少(了解預防肌少症的運動項目)	影片(影音 2)、「樂齡運動 銀向健康」簡報檔(課程講義 2)、水瓶、彈力帶、握力球	15 分鐘	
1-4、2-1	1. 運動保健師介紹預防肌少症運動項目種類(包含有氧運動、肌力運動)及運動前、中、後飲食要怎麼吃，才能增加肌力。另播放我的餐盤健康操影片(https://reurl.cc/v1Yqxj)，並將影片上傳至 line，方便學員在家練習。		50 分鐘	
2-4	2. 由運動教練帶領學員實際演練有氧及肌力運動，並提醒運動安全等注意事項。			
	參、綜合活動	後測試卷(蛋白質食物圈圈看(學習單 2)、	10 分鐘	
	一、重點回顧	運動知多少連連看(學習單 3))、筆、「均	10 分鐘	
	1.簡略重點回顧本活動主題。	衡飲食秘訣」營養小	5 分鐘	
	2.進行後測評值，了解學員學習成果。	叮嚀(學習單 1)、「您	10 分鐘	
2-2、2-3	3. 設立 Line 群組，鼓勵學員分享每日餐食與運動心得或照片	今天動了嗎？」運動集		
2-4	4. 說明課後作業：	點卡(學習單 5)		
	(1) 遵循「均衡飲食秘訣」小叮嚀，傳一張午餐或晚餐照片至 Line 群組。			
	(2) 使用「你今天動了嗎」運動集點卡，至運動中心銀髮優惠時段進行運動。			
	(3) 請學員依上課內容完成養肌點心採購，於下一次課程時帶來分享(每組食材費 500 元)。	筆、量尺、計時器、肌少症檢測評估表(教材教具 3)	30 分鐘	

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
3-1、3-2	<p>二、成果發表(一週後辦理)</p> <p>課程一、樂齡肌活享健康</p> <p>1. 學員報到後繳回運動集點卡回條，並進行相關檢測(檢測時請營養志工協助)，將評估結果填寫至肌少症檢測評估表：</p> <p>(1) 肌少症篩檢量測：小腿圍與肌少症風險自我檢測(SARC-F)。</p> <p>(2) 肌少症評估指標：分兩個關卡進行握力及起坐測驗。</p> <p>(3) 檢測完後由工作人員進行成果統計，以利後續頒獎進行。</p>	「樂齡運動 銀向健康」簡報檔(課程講義 2)、簡報筆	30 分鐘	
1-4	<p>2. 介紹適合老年人及常見慢性疾病(如糖尿病、高血壓等)的身體活動建議量。</p> <p>課程二、養肌強身饗宴</p>		60 分鐘	
2-3、2-4 3-3、3-4	<p>1. 請每組代表(延續上一次課程分組名單)分享：在家執行成果心得(飲食及運動)與分享組內採購適合長者的養肌點心(10 分鐘/組)。</p> <p>課程三、養肌出擊成果頒獎</p>	獎狀、禮品	20 分鐘	
2-1、2-2	<p>1. 進行頒獎儀式：</p> <p>最佳模範獎 10 名(依飲食與運動成果評比)</p> <p>肌力進步獎 5 名(依握力、起坐測驗、運動積點評比)</p>		滿意度調查表(學習單 6)、筆	10 分鐘

教學計劃				
教學目標	教學活動	教學資源	教學時間	備註
	<p>踴躍分享獎 5 名(依 Line 互動頻率評比)</p> <p>養肌點心最佳獎 1 組(依多元性、蛋白質量評比)</p> <p>2. 完成滿意度調查。</p>			

教學活動素材列表

教材教具 1、「養肌出擊、肌少遠離」單張

你是肌少一族嗎? 養肌出擊 肌少遠離

肌少症(骨質疏鬆)是什麼?
 * 肌少症並非疾病, 而是因肌肉量減少, 可能導致活動力降低、增加跌倒、骨折、癱瘓等風險。
 * 全球約有10%人口患有肌少症, 65歲以上者中, 約有10%患有肌少症。
 * 肌肉量隨年齡增加而減少, 每十年下降約10%, 70歲後每年下降約1-2%。
 * 肌肉量減少原因:
 * 活動減少、營養不足、蛋白質攝取不足、身體活動減少、營養不均衡、慢性疾病等。

預防肌少症秘訣
 充足的營養介入及適量身體活動能改善肌少症所造成不良影響!
 充足的蛋白質及適量運動能改善肌少症所造成不良影響!
 充足的蛋白質及適量運動能改善肌少症所造成不良影響!

觀察5徵兆 肌少症自我篩檢
 1. 體重減輕 2. 肌肉量減少 3. 活動力下降 4. 容易跌倒 5. 容易骨折

肌少症評估3指標
 1. 最大握力 2. 步行速度 3. 肌肉力量指數

教材教具 2、肌不可失~肌少症風險自我檢測表(SARC-F)

肌不可失~肌少症風險自我檢測表(SARC-F)

居住行政區: _____; 性別: _____; 出生年次: _____
 身高: _____公分; 體重: _____公斤; 握力: _____公斤

肌少症是指「肌肉量減少」且「肌力不足」, 對身體的影響包括: 增加跌倒、骨折、癱瘓、失能及死亡等風險。
 可利用以下檢測方法了解是否具肌少症風險:

方法一: 量測小腿圍: _____公分
 * 輕輕坐立, 腳踩地板, 調整椅子高度可使大腿、小腿彎成90度。
 * 測量左小腿最粗的部分

方法二: 使用SARC-F問卷評估

評估項目	詢問內容	程度	評估分數
肌力	對您來說, 拿起或搬動4.5公斤重的物品會感到困難嗎?	沒有困難	0分
		有一些困難	1分
		很困難/無法完成	2分
步行輔助	您走過一段房間距離會感到困難嗎?	沒有困難	0分
		有一些困難	1分
		很困難/需要使用步行工具/無法完成	2分
從椅子上起身	您從椅子或床上起身會感到困難嗎?	沒有困難	0分
		有一點困難	1分
		很困難/沒有他人幫助時無法完成	2分
上樓梯	您走上10個臺階會感到困難嗎?	沒有困難	0分
		有一些困難	1分
		很困難/無法完成	2分
跌倒	過去一年中您跌倒過幾次?	沒有跌倒過	0分
		1-3次	1分
		4次或以上	2分

總計分數(≥4分即可能有肌少症風險)

資料來源: 國際老年肌少症工作小組(2018)
 * 小腿圍小於標準(50歲以上男性 < 34公分、女性 < 33公分)或SARC-F問卷總分 ≥ 4分, 可能有肌少症風險, 建議尋求專業人員進一步評估。
 * 若有肌少症風險相關問題, 可洽詢臺北市社區營養推廣中心、預防保健諮詢專線: 02-23031297

教材/教具

教材教具 3、肌少症檢測評估表

臺北市社區營養推廣中心
肌少症檢測評估表!

姓名: _____ 出生年次: _____ 性別: 男 女 日期: _____

第一次測量日期: _____ 第二次測量日期: _____
 握力值: _____ Kg 握力值: _____ Kg
 男性: ≥28kg 女性: ≥18kg

第一次測量日期: _____ 第二次測量日期: _____
 5次起立坐下: _____ 秒 5次起立坐下: _____ 秒
 5次起立坐下: <12秒

第一次測量日期: _____ 第二次測量日期: _____
 小腿圍: _____ kg 小腿圍: _____ kg
 男性: ≥34公分 女性: ≥33公分

第一次測量日期: _____ 第二次測量日期: _____
 SARC-F問卷分數: _____ SARC-F問卷分數: _____
 檢測分數 < 4分



學習單 1、「均衡飲食秘訣」小叮嚀

臺北市社區營養推廣中心
「均衡飲食秘訣」小叮嚀

姓名：_____ 出生年次：_____ 性別：男 女 日期：_____

目標：
營養師針對個人課前所選擇營養影片提供小叮嚀目錄，讓您更清楚如何調整飲食習慣，成為一個健康標榜手！

餐別/日期 (例) 午餐 晚餐 (09/12/15)

飲食內容



營養小叮嚀

社區營養師中心的專線，有任何問題請洽專線電話：02-23031297

學習單 2、「蛋白質食物圈圈樂」學習單

臺北市社區營養推廣中心
蛋白質食物圈圈樂
請圈出富含蛋白質的食物！

姓名：_____ 出生年次：_____ 性別：男 女 日期：_____



學習單 3、「運動知多少連連看」學習單

臺北市社區營養推廣中心
運動知多少連連看！

姓名：_____ 出生年次：_____ 性別：男 女 日期：_____



學習單 4、「自己的餐盤拆拆看」學習單

臺北市社區營養推廣中心
自己的餐盤拆拆看

請圈出營養飲食紀錄(包含食物類別與量)，並評估是否符合我的營養需求及建議份量，有符合者請圈畫出來。

姓名：_____ 出生年次：_____ 性別：男 女 日期：_____

午餐範例



學習單 5、「你今天動了嗎？」運動集點卡

臺北市社區營養推廣中心
「你今天動了嗎？」運動集點卡

規律的運動能改善老化速度，提高壽命及提高生活品質的三大目標。從規律運動中享受健康與快樂，這不僅是運動的意義，也是生活品質的展現！

以下提供運動集點卡，可於平時運動時貼去選擇，並請認真填寫有氣力運動，才能集點卡！

★建議運動時間：有氧運動(5-10分鐘)→主要運動(有氧運動)及肌力運動(40-60分鐘)

★建議運動時間：肌力運動(5-10分鐘)



(學員填寫)

姓名：_____ 年次：_____ 性別：男 女

★請將運動集點卡貼於運動中心運動，運動後請將運動中心運動集點卡！

運動中心
運動集點卡

日期

社區營養師中心的專線 專線電話02-23031297

學習單 6、滿意度調查問卷

臺北市社區營養推廣中心講座滿意度調查表

親愛民眾您好：
非常感謝您參與社區營養推廣中心課程！為了瞭解各位對於本課程的滿意程度，作為未來持續檢討改進之參考，敬請協助填寫此問卷，再次感謝您的寶貴意見及指教！

※滿意度調查：

- 請問您對本堂課的課程內容滿意程度：
非常滿意 滿意 尚可 不滿意 非常不滿意
- 請問您對本堂課的課程教材滿意程度：
非常滿意 滿意 尚可 不滿意 非常不滿意
- 請問您對本堂課的上課感覺滿意程度：
非常滿意 滿意 尚可 不滿意 非常不滿意
- 請問您對本堂課的整體滿意程度：
非常滿意 滿意 尚可 不滿意 非常不滿意
- 請問您日後如有營養相關課程活動，是否會再參加？
是，我會再參加 再考慮 不，我不會再參加
- 請問您願意推薦本堂課給其他親友？
願意 再考慮 不願意
- 請問您願意分享上課資訊給其他親友？
願意 再考慮 不願意
- 上述堂課前，你有沒有聽過臺北市社區營養推廣中心？
知道 不知道
- 您曾經使用過本中心提供的服務，如營養諮詢、團體衛教活動等？
使用過 沒有使用過
- 對於本堂課程的其他建議：

謝謝您寶貴的建議，您的健康是我們最關心的事
臺北市府衛生局 社區營養推廣中心 謹啟！

學習單
(附上原始檔)

課程講義 1、養肌要趁早，莫待肌少時 (PPT檔)

養肌要趁早，
莫待肌少時

社區營養師

什麼是肌少症?

肌肉量減少
肌肉功能下降

肌肉量不足
握力弱
一步行慢

資料來源:台灣老年醫學暨老年學雜誌2016; 11:213-224

課程講義
(附上原始檔
案)

課程講義 2、樂齡運動 銀向健康 (PPT檔)

樂齡運動 銀向健康

社區營養師

有氧運動建議

有氧運動
(心肺適能)

每週5天
每天30-60分鐘中等費力

體能較差者，
可從輕度運動開始，每週300分鐘以上，
或中等費力運動每週100分鐘以上，
可逐漸增加時間及強度!

影音 1、何謂肌少症影片

網路連結：<https://reurl.cc/N6v6pq>



51221 何謂肌少症

影音檔
(附上原始檔
或網路連結)

影音 2、我的餐盤健康操影片

網路連結：<https://reurl.cc/v1Yqxj>



課程規劃表

課程規劃

臺北市社區營養實務推動人員培訓課程
養肌要趁早，莫待肌少時

一、培訓對象：社區志工
二、培訓人數：30人
三、培訓時間：
第一天 110年0月00日() 13:00-17:15
第二天 110年0月00日() 08:50-11:20
四、培訓地點：OO區健康服務中心 活動教室
五、辦理單位：臺北市社區營養推廣中心
六、合辦單位：OO區健康服務中心、12區運動中心
七、課程內容：

第一天培訓(13:00-17:15)				
時間	課程主題	課程大綱	講師	地點
13:00-13:10		報到及前測	-	健康服務中心
13:10-14:20	肌不可失	1. 介紹肌少症對健康的影響、肌少症評估與篩檢方式。 2. 肌少症風險篩檢工具實務操作，包含小範圍量測、肌少症風險自我檢測(SARC-F)、握力與起立測驗。	臺北市社區營養推廣中心 社區營養師	健康服務中心
14:20-14:25		休息		
14:25-15:35	養肌的得力助手	1. 透過食物模型、食物圖片與遊戲教學等方式進行優質蛋白質食物種類與份量介紹。 2. 透過分組討論，自我評估一日蛋白質攝取份量是否足夠。 3. 搭配「均衡飲食秘訣」小叮嚀，提醒均衡飲食及優質蛋白質的攝取。	臺北市社區營養推廣中心 社區營養師	健康服務中心
15:35-15:40		休息		
15:40-16:45	增肌運動不可少	1. 介紹預防肌少症的運動種類及運動與飲食結合。 2. 帶領學員實際訓練有氧及肌力運動。 3. 與運動中心親睦建志時段合作運動體驗活動，提供學員免費運動器材，提供運動意願。	運動保健師/運動教練	健康服務中心

16:45-17:15	重點回顧	1. 重點回顧活動主題與後測。 2. 說明學習獎勵規則。	臺北市社區營養推廣中心 社區營養師	健康服務中心
17:15-	賦歸			
第二天培訓(08:50-11:20)				
時間	課程主題	課程大綱	講師	地點
08:50-09:00		報到	-	健康服務中心
09:00-10:00	樂動運動與健康	1. 肌少症風險評估自我量測。 2. 介紹適合老年人及學齡後性成癩(如糖尿病、高血壓等)的身體活動建議量。	臺北市社區營養推廣中心 社區營養師	健康服務中心
10:00-10:10		休息		
10:10-11:00	養肌強身實景	1. 學員學後心得分享(飲食及運動)。 2. 請學員按購養肌點心於課堂進行分享。	臺北市社區營養推廣中心 社區營養師	健康服務中心
11:00-11:20		養肌出擊成果頒獎 滿意度調查	臺北市社區營養推廣中心 社區營養師	健康服務中心
11:20-	賦歸			

養肌要趁早，
莫待肌少時



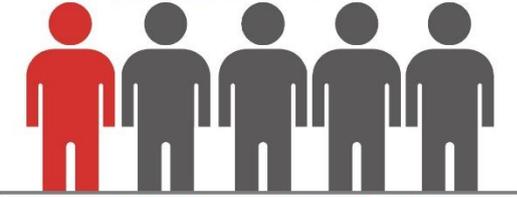
社區營養師



資料來源:107年11月1日...

2

2025年進入超高齡社會



5人中就有一位是高齡者

資料來源:國家發展委員會「中華民國人口推估(2020至2070年)」, 2020年8月

高齡者的生理變化



口腔方面 腸胃道方面 骨骼方面 肌肉方面

資料來源:衛生福利部國民健康署老年開發養手冊

4

老年人面臨的常見問題

衰弱 + 肌少症

什麼是肌少症?

肌肉量減少
肌肉功能下降



5

資料來源:台灣老年醫學老年學雜誌2016; 11:213-224

6

簡易評估
肌少症



資料來源:HEHO健康網站
[https://heho.com.tw/archives/9232]

肌少症篩檢(5指標)



8

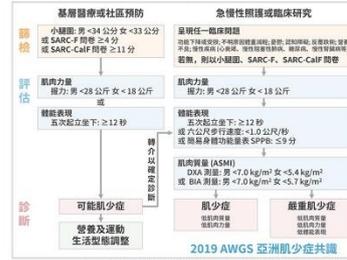
肌少症風險自我檢測:SARC-F問卷

評估項目	詢問內容	程度	評估分數
肌力	對您來說，拿起或搬動4.5公斤重的物品會感到困難嗎？	沒有困難	□0分
		有一些困難	□1分
		很困難/無法完成	□2分
步行輔助	您走過一個房間距離會感到困難嗎？	沒有困難	□0分
		有一些困難	□1分
		很困難/需要使用步行工具無法完成	□2分
從椅子上起身	您從椅子或床上起身會感到困難嗎？	沒有困難	□0分
		有一點困難	□1分
		很困難/沒有他人幫助時無法完成	□2分
上臺階	您走上10個臺階會感到困難嗎？	沒有困難	□0分
		有一些困難	□1分
		很困難/無法完成	□2分
跌倒	過去1年中您跌倒過幾次？	沒有跌倒過	□0分
		1-3次	□1分
		4次或以上	□2分

總計分數(≥4分即可能有肌少症風險)

資料來源：數健老年肌少症工作小組(2019)

肌少症診斷標準



(Liang-Kung Chen et al., 2022) (李國貴等人, 2022) (https://www.careonline.com.tw/2020/02/Sarcopenia.html) 10

肌少症對健康的影響



資料來源：家庭醫學與基層醫療2015；30:103-107 11



養肌樂齡



我的餐盤



乳品類

乳品類



15

豆魚蛋肉類

豆類及其製品



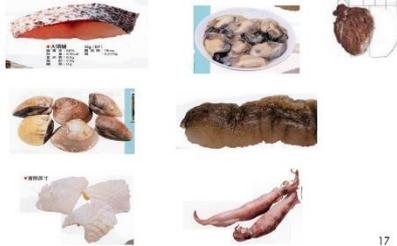
16

魚 海鮮



魚類 海鮮

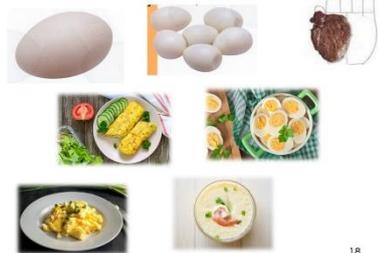
豆魚蛋肉類



豆魚蛋肉類



蛋類



豆魚蛋肉類

肉類(白肉->紅肉)



雞肉 鴨肉 鵝肉
豬肉 羊肉 牛肉...



盡量避免加工品

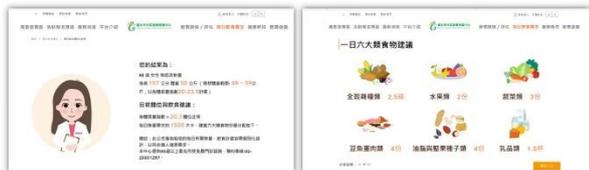


足量蛋白質
平均於三餐
(每餐至少一掌心)

維生素D



我的每日飲食需求

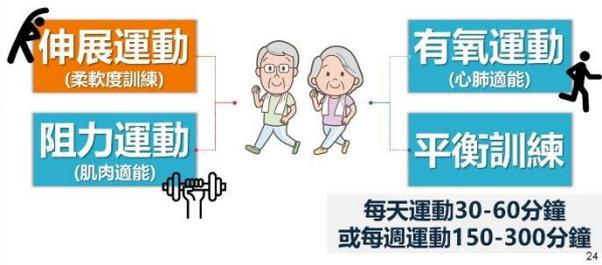


養肌要趁早，養肌小絕招

營養 + 運動



大家一起動吃動



運動後除了吃水果或全穀雜糧類食物
還要記得吃富含蛋白質的食物

修復肌肉組織

33

水份補充很重要，可促進運動表現

500c.c.

34

養成規律運動好習慣，成為養肌高手

- 運動增加肌肉合成的效果可持續24小時
- 超過2天沒運動，運動成效會變差
- 規律運動很重要喔!!!

35

遊戲時間

誰是釣魚王?

動動手、動動腦
釣出富含蛋白質的食物

36

感謝聆聽

37

臺北市社區營養推廣中心網站平台

註冊加入會員
積點數換好禮

食尚社區 銀享健康

38

資料來源

- 107年第15週內政統計通報
- 國家發展委員會「中華民國人口推估(2020至2070年)」，2020年8月
- 衛生福利部國民健康署
- 衛生福利部國民健康署老年營養手冊
- 歐羅老年人肌少症工作小組(109)
- 李威儀等人, 2020 <https://www.careonline.com.tw/2020/02/Sarcopenia.html>
- 家庭醫學與基層醫療2015；30:103-107
- 家庭醫學與基層醫療2010；25:410-417
- 台灣老年醫學暨老年學雜誌2016；11:213-224
- HEHO健康網站(<https://heho.com.tw/archives/9232>)