



抗“衰”老當益壯



童綜合醫院
醫療社團法人
Tung's Taichung MetroHarbor Hospital

☀可能是身體衰退減弱的六大警訊



胃口不好、體重減輕



疲倦無力、提不起精神



走路變慢、容易跌倒



出門次數減少、活動量減少



記憶力變差、心情變差



生活自理變差、需他人協助

圖取自 https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=61003&kw=

☀身體衰退減弱是可以改善的，預防方法如：



控制慢性病



均衡飲食

每餐蛋白質



多運動

每週 2-3 次肌力訓練



疫苗注射



心情快樂多參加活動



多動腦

參考文獻：1.國民健康署(2015)·你不只是累了-認識老人衰弱癩人包 取自·https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=61003&kw=

2.國民健康署(2016)·健康老化 銀髮族保健手冊 取自·https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21808&Type=002

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】