

逆齡秘訣 遠離衰弱的健康指南



麻豆新樓醫院
社區健康中心
徐綵芸組長

台灣正式邁入超高齡社會，「衰弱」已成為多數人關心的重要議題。我們都以為衰弱只是自然老化的一部分，但它是可預防、甚至延緩的健康狀態。

衰弱是身體逐漸失去力量與功能的過程，常見包括體力下降、走路變慢、容易疲倦、體重無故減輕，甚至影響日常自理能力，進而增加跌倒、住院或失能的風險。

我們可以自我檢測是否有「衰弱」的情形

一、體重減輕

在沒有刻意減重的情況下，一年內體重減少>3公斤或5%以上。

二、精力下降

經常覺得做什麼都提不起勁、毫無心力，且狀況持續三天以上。

三、肌力不足

無法在不用手支撐的情況下，從椅子上連續站起來五次。

符合一項可能是「衰弱前期」，兩項以上則屬「衰弱症」。建議可至復健科、家醫科或老人醫學科做進一步檢查，及早介入並調整生活習慣，才能有效延緩衰弱。以下分享五個「逆齡秘訣」，養成好習慣，遠離衰弱。

秘訣一：營養固本

均衡飲食是健康的基礎。隨著年紀增加，肌肉逐漸流失，若蛋白質不足，容易導致體力下降。建議每餐應攝取一掌心的蛋白質，每日需求量約「體重 × 1.2 公克」。例如60公斤的人，需72公克的蛋白質。若有慢性病的朋友，可諮詢營養師調整適合的食材。

秘訣二：動出肌力

俗話說「要活就要動」，肌力訓練尤為關鍵，因肌肉是維持走路、上下樓梯、獨立生活的基礎。根據世界衛生組織的建議，成年人每週至少需要中等強度運動150-300分鐘（如快走、游泳），或高強

度運動 75-150分鐘（如慢跑、有氧舞蹈），也可兩者混合搭配。簡單來說，例如快走30分鐘 × 一週5天，就能達到基本標準。

此外，在家也可做彈力帶訓練、伸展或深呼吸練習，不僅能讓身體更有力量，還能讓關節靈活、氣血循環更順暢。



秘訣三：睡得安穩

睡眠是天然的修復良方，長期睡不好會降低免疫力並影響記憶。建議固定作息，睡前避免茶、咖啡與3C產品，營造安靜舒適的環境，讓身體真正休息。

秘訣四：心情愉悅

快樂是長壽的祕方，建議多參與社區活動、才藝課程或志工服務，不僅能結交朋友、培養興趣，更能遠離孤獨與憂鬱。

秘訣五：活化腦力

腦子要用才不會退化！持續學習和腦力刺激有助於延緩失智，如：閱讀、學新技能，或桌遊和拼圖等。

養成習慣，迎接逆齡人生

衰弱最怕的是忽視它，只要從日常習慣調整開始，每一分努力都是健康能量的累積。「逆齡」不是回到年輕，而是在不同年齡階段都能維持活力、獨立與自在。讓我們用行動守護自己與家人的健康，遠離衰弱，迎接充滿能量的逆齡人生！

參考資料

- 1.健康九九+網站
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7513>
- 2.洪宛淇、劉香蘭（2024）。衰弱症與飲食模式之回顧。北市醫學雜誌，21(1)，11-21。
- 3.李怡萱、盧佳文、余忠仁、黃國晉（2022）。老年衰弱症（Frailty）的防治。台灣公共衛生雜誌，41(1)，1-3。
- 4.World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour.British Journal of Sports Medicine 2020;54:1451-1462.



不是沒病就叫健康！

掌握ICOPE六大功能能力，讓你健康又有力



前高雄榮民總醫院
高齡醫學科
彭鈺婷醫師

你知道嗎？

人的身體就像一部精密的汽車，從一出生就要陪伴我們直到人生的終點，而且不能隨便更換。問題是，我們有像照顧愛車一樣，從新車開始就定期檢查、細心保養嗎？還是覺得「我還年輕、很健康」，所以暫時不用在意？

事實上，沒有東西是用不壞的。若能從年輕就好好保養，並定期檢查，我們唯一的一台「人生座駕」即使到了八、九十歲，依然可以平穩運轉，而不是經常故障、進出醫院，甚至失能而失去享受生活的能力。

真正的健康，和你想的不一樣

很多人以為，不生病就代表健康。其實並不完全正確。世界衛生組織（WHO）在2015年《老化與健康全球報告》中指出，真正的健康是「擁有足夠的功能」，能讓自己去做認為有價值的事情。

也就是說，健康不僅是檢驗指數正常，而是能自由學習、行動、出遠門、維持人際關係，甚至繼續為社會做出貢獻。新的健康觀，強調「以人為中心」，而不只是治療疾病。

ICOPE長者功能評估

隨著年齡增長，每個人的功能狀態都會改變。為了幫助國人健康老化，國民健康署引進世界衛生組織的 ICOPE 長者功能評估，針對65歲以上民眾，每年提供一次功能檢查，內容涵蓋六大功能能力：認知、營養、行動、視力、聽力、憂鬱。

一旦檢測出異常，會立即提供衛教與轉介服務，協助民眾及早處理、延緩退化，避免走向失能。

六大功能能力，從年輕開始的行動指南

若想要在任何年齡都能維持健康，不只是65歲以上要接受檢查，更要從年輕就開始保養這六大功能能力。

I. 營養：營養要充足，每天刷牙、定期洗牙不可少。擁有牙齒不只有可以享受美食，咀嚼的動作還能延緩失智。除此之外，蛋白質、蔬菜、水果的份量也要充足，才能避免肌肉流失、以及三高慢性病。

II. 行動：要活就要動！規律運動除了可以幫助吃進來的蛋白質轉換成肌肉、穩定血糖以外，也能減少老後跌倒骨折的危機。

III. 認知：平時多動腦、退休後保持社交互動、出門記得戴安全帽，保護好大腦，就能減少失智症的風險。

IV. 憂鬱：情緒低落並不可恥，適時傾訴，必要時尋求專業協助。

V. 視力：使用3C要適度休息，糖尿病患者更要定期眼底檢查。

VI. 聽力：避免噪音傷害與抽菸，若有聽力退化，及早就醫並考慮助聽器。維持良好的視聽力，才能溝通無障礙。

評估長者功能 6 個關鍵指標



全民健康老化，從今天開始

身體就像一台無法替換的汽車，從年輕開始守護「六大功能能力」，加上65歲以上善用「ICOPE免費功能檢測」，就能減少損傷、延緩退化。這樣，我們才能不分年齡，持續保有足夠的功能，去做自己覺得有價值的事，讓健康不只是「沒病」，而是真正能自由行動、學習、互動與享受人生，真正實現全民「健康老化」。

健康知識

量六力、顧健康，ICOPE讓長輩活力不打烊！如家中65歲以上長輩有評估需求，請洽詢台南市 ICOPE 評估合約院所

若想時時掌握長輩身體狀況，獲取更多健康知識，「國健署 長者量六力」LINE@是您的好朋友，立即掃描加入

想知道居住地附近有哪些可利用的資源嗎？請參考「長者社區資源整合運用平台」，運動、高齡營養、交通等九大類資源隨你找

