

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2022/11/20

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一~週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00



## 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

### 新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 楊鄰頻

有發現家裡的長輩從椅子上站起變得困難嗎?或者越來越跟不上你的步伐呢?又或者變得非常消瘦?這些狀況可能都是因為肌肉質量及肌肉力量出現問題導致日常生活活動產生問題。有研究指出，人過 30 歲後，肌肉會開始漸漸流失，年過 50 歲後，每年肌肉流失會更為嚴重。除了攝取足夠熱量及蛋白質外也需要透過肌力訓練來提升肌肉質量及肌肉力量，讓長輩不僅可以減緩失能更能提升生活品質。

(一) 下肢肌力訓練:以下運動一天可以執行 2-3 次，至少一週執行 5 天。

1. 坐在與膝蓋等高且有靠背的椅子上，做膝蓋伸直的动作，維持 5 秒，15-20 下，完畢再執行另一邊。



2. 站姿下，可以用椅子做協助，做腳向外打開，15-20下，完畢再執行另一邊。



3. 站姿下，可以用椅子做協助，做雙腳腳尖墊起的動作，15-20下。



(二) 上肢肌力訓練:負重重量可以視長輩能力給予。一天可以執行2-3次，至少一週執行5天。

1. 站姿下，雙手緊握啞鈴或水瓶，做雙側肩膀向前平舉，15-20下。



2. 站姿下，雙手緊握啞鈴或水瓶，做雙側肩膀向側邊平舉，15-20下。



3. 站姿下，緊握啞鈴或水瓶，手肘不動，做手肘彎曲，15-20 下，完畢再執行另一邊。



~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~  
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~