

飲食運動 養肌力 保骨力

文／編輯室

培養肌力、保養骨力，是老年醫學特別強調的預防措施，良好的運動習慣，均衡的營養，適當的生活型態，都有助於健康老化，降低失能風險。

年紀大了，手腳就不靈活？從老人醫學的角度來看，老化和退化，是兩種不同定義。老化是指身體功能逐漸降低，呈現衰弱狀態，而退化則是疾病所致。遺憾的是，兩者呈現的症狀很相近，如果不加以預防或治療，最後都可能造成失能或死亡。

很多年長者對應退化性關節炎的方法，就是買保健食品來吃，以此來緩解疼痛。這一類「含葡萄糖胺成分」的藥品，自去年起健保局已經不再給付，主要原因是經各科醫學會檢視，這類藥品對於治療退化性關節炎，並沒有療效。

從預防醫學的角度來看，適度的運動和均衡飲食，仍然是保持活動力的最佳選擇，尤其培養肌力、保持骨質密度，更是阻止膝關節惡化的保養重點。

培養肌力，就是透過運動，讓肌肉變得有力量，舉例來說，頸部的肌肉可以保護脆弱的頸椎，背部的肌肉有力量，就不容易腰酸背痛。

保持骨質密度，預防骨質疏鬆，就

必須從運動和飲食來著手。運動可以加速造骨細胞生長，飲食可以攝取鈣質，曬太陽補充維生素D，哪怕已經有骨質疏鬆現象的人，也可以減緩惡化的速度。

骨質疏鬆症，是高齡化社會中常見的疾病，不只會引發體內骨質大量流失，更是造成年長者骨折的主要原因。骨折常發生於髖部（股骨）、脊椎及手腕部。不論發生在哪一個部位，都將造成患者和家庭極大的負擔。治療骨質疏鬆症有許多方法，但是最好的治療，就是預防繼續流失。以目前的醫學治療結果，仍然無法回復流失的骨質。

素食者要如何補充鈣質？多吃深綠色蔬菜（菠菜除外），例如青江菜、油菜等，豆腐、豆奶都能補充鈣質。

運動雖然具有增加骨密度，增強肌力，改善平衡的功能，但是過量運動，反而會有害骨骼健康。尤其年長者並不適合強度太高的運動，走路是不錯的選擇，只要維持規律的運動，就算不能阻止骨質繼續流失，至少可以增加肌肉彈性，降低跌倒的風險。🌱