

日期：04/10(六)

主題：那些老了會發生的事—如何延緩失能與老化

講師：顏啟華

台灣於 2018 年進入老年人口占14%以上之高齡社會，預計於 2025 年老年人口將達20%，邁入超高齡社會。隨著年齡增長，慢性病的比例也隨之上升，而老年人本身的恢復力較差，功能狀態無法完全復原，導致衰弱及肌少症的發生，進而造成失能甚至死亡的情形。根據統計，台灣65歲以上老年人肌少症發生率約為7%至10%，但大多數人並不知道自己罹患肌少症，也不了解如何預防。人體肌肉強度和骨骼密度在30歲後就會開始下降，而肌少症則是漸進性的肌肉質量減少及肌肉功能降低，若是肌力下降，則可能會連帶影響後續行動力降低、跌倒、失能等等不良的結果。而適當的運動以及營養補充能夠減緩其發生，本次演講即介紹肌少症如何自我診斷、預防及居家飲食運動的教導。現場並有免費的身體組成分析與骨質疏鬆的篩檢，使民眾能更認識自我的健康狀況。

關鍵字：肌肉疾病、骨骼肌肉系統疾病、健康法

項次	資源類型	書名	作者	出版者	出版年	索書號	條碼號
1	一般圖書	骨質疏鬆&肌少症診治照護全書	戴大為	原水文化	2020	BH 415.585 4343	31120012974092
2	一般圖書	肌少成疾：肌少症專家聯手傳授保健x營養x鍛鍊 搶救肌少症，強健下半生	陳昭蓉	凱信企管顧問	2020	BH 416.64 7564	31120013211916
3	一般圖書	骨質疏鬆照護全書：骨科名醫教你，吃對食物 + 做對運動，抑制骨流失，活化骨細胞，有效抗老化，擁有績優骨！	太田博明	方言文化	2019	415.585 4646	31120012454210
4	一般圖書	骨質疏鬆症：了解骨質疏鬆症的症狀、成因與併發症，提供最正確的預防與治療的方法	魏銘政	晨星	2018	415.585 2681	31120012895255
5	一般圖書	常見慢性病：神奇自療術	松村敏雄	臻品	2015	415.2 4484	31120011324125
6	一般圖書	一摔就碎! 骨質疏鬆症大解密	主婦之友社	台灣東販	2014	SE 415.585 0434	31120012351713
7	一般圖書	骨質疏鬆症臨床治療指引	行政院衛生署國民健康局	國民健康局	2011	415.585 2172	31120010447729
8	一般圖書	慢性病療法健康事典	劉正才	漢宇國際文化	2009	415.2 7214 c.1	31120008941378
9	一般圖書	骨質疏鬆症	楊榮森	健康文化	2008	415.585022 4694	31120010467867
10	一般圖書	骨質疏鬆症防治：運動、營養、藥物	楊榮森	健康文化	2008	415.585 4694	31120008352030
11	一般圖書	骨質疏鬆症骨折	楊榮森	健康文化	2007	416.252 4694 c.1	31120008573122
12	一般圖書	還我一身好骨氣：骨質疏鬆症的預防與食療	鄭金寶	時報文化	2004	416.252 4694	31120007361487
13	一般圖書	改善慢性病健康藥草茶	健康生活研究會	大展	1997	418.914 2023	31120005123780
14	一般圖書	骨質疏鬆症的飲食治療	楊榮森	時報文化	1996	416.252 4694	31120004517552
15	一般圖書	慢性病防治手冊：久病成良醫	吳長新	月旦	1994	410.7 2670	31120003911319
16	電子書	6週重建齒質飲食法	史蒂芬·林	天下生活	2020	EB 416.9 L735	NLPIEB109C00075
17	電子書	骨質疏鬆照護全書	太田博明	方言文化	2019	EB 415.585 4646	NLPIEB108G00053
18	電子書	降三高蔬果食療祕方	鄭金寶	人類智庫數位科技	2017	EB 415.382 8783	NLPIEB108A01216
19	電子書	人體使用手冊：啟動自癒，排除垃圾，終結難纏的慢性病	吳清忠	商周	2016	EB 413.21 2635	NLPIEB107A01161
20	電子書	吃對保健食品!：江守山醫師教你聰明吃 出真健康	江守山	新自然主義	2012	EB 411.3 3132	NLPIEB102C00183