

什麼是握力測量

評估上肢肌力的方法，而手部握力為生理性衰弱及肌少症的功能性指標之一。



測量方式：

1. 坐姿姿勢採 90 度。
2. 以慣用手測量。

判讀與檢查結果

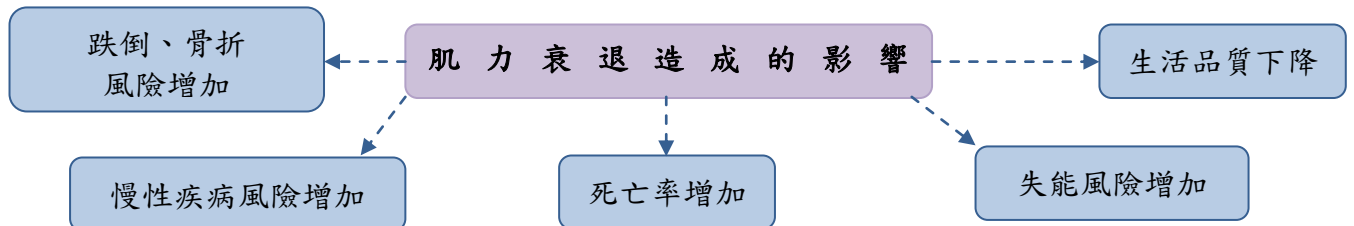
男	歲數	50-54	55-59	60-64	65-69	70-99
	評分					
男	優	>50.7	>48.5	>48.0	>44.0	>35.1
	可	32.9-50.7	30.7-48.5	30.2-48.0	28.2-44.0	21.3-35.1
	差	<32.9	<30.7	<30.2	<28.2	<21.3
女	歲數	50-54	55-59	60-64	65-69	70-99
	評分					
女	優	>31.9	>31.5	>31.0	>27.2	>24.5
	可	18.1-31.9	17.7-31.5	17.2-31.0	15.4-27.2	14.7-24.5
	差	<18.1	<17.7	<17.2	<15.4	<14.7

結果顯示處



握力處

肌力衰退造成「四增一降」



改善及預防肌力衰弱之方法

- ✓ 養成適度運動習慣：進行阻力訓練(重量、彈力帶訓練)及有氧運動，增加肌力及肌耐力。
- ✓ 均衡營養：攝取足夠蛋白質、維生素D及鈣質等營養素，預防肌肉流失。
- ✓ 維持理想體重：過重或肥胖可能增加肌少症風險。
- ✓ 充足睡眠：睡眠有助肌肉修復及生長，建議晚上11點前就寢。
- ✓ 注意用藥：了解藥物之副作用，如：降血脂藥物(statins)造成肌無力。
- ✓ 定期健康檢查：及早發現，及早治療。

資料來源：

黃郁芸、瞿馥苓 (2020)・肌力與高齡者髖部骨折相關性、評估與處置・長庚科技學刊・33, 47-62。
衛生福利部國民健康署 (2021 年 3 月)・長者防跌妙招手冊。

<https://health99.hpa.gov.tw/flipbook/6864>

製作單位：社區健康中心

聯絡電話：03-6207986

