



## 引言

隨著全球人口老齡化，台灣在 2026 年預計將有 20% 的人口為 65 歲以上的老年人。根據台灣內政部的統計，台灣已進入高齡社會，截至 112 年底，65 歲以上的老年人口已超過 429 萬，占全國人口比率達 18.35%。這使得衰弱症和肌少症成為重要的健康議題。這兩種症狀皆會增加跌倒、骨折、失能等風險，影響生活品質，並增加住院天數和死亡風險。

如何健康老化、預防並延緩失能的發生、維持高齡長者的生活品質，是刻不容緩的議題。因此，本次會訊將完整呈現肌少症的診斷與評估方式，以及衰弱症的評估方式。此外，還將討論長者的飲食照護與正確的運動執行方式，特別是

如何協助患者落實飲食準備和運動執行。

本次會訊特別邀請了軒宇診所的張軒睿醫師撰寫衰弱症的評估工具與方法，台北榮民總醫院的宋瑞祥教授及胡啟民教授撰寫肌少症的評估與診斷，以及許碧惠營養師分享臨床上針對肌少症和衰弱長者飲食計畫和準備的實務經驗。我們相信，這些內容對大家在衛教上會有很大的幫助。同時，江孟翰技術師將分享針對長者肌力運動的實戰經驗，並透過圖片實際呈現，讓大家在衛教時能更容易理解與運用。

相信透過各位專家精闢的內容分享，各位會員將能收穫豐富的知識，並能實際應用於臨床照護中。

本期會訊負責委員 胡啟民教授、林冠怡護理師

