



健康評估讓 健身不傷身

健康管理中心 護理師 張慧玫

在醫療科技進步及人口結構改變，台灣已逐漸自高齡化社會進展至高齡社會，可預見在不久的將來，會跟隨日本的腳步而邁入超高齡社會；所謂「健身」，顧名思義就是要擁有健康的身體，在開始健身之前，必須了解自己的身體狀況，才能知道可以做哪些訓練、不能做哪些訓練。

健康評估與檢測主要可以分成五大部分：病史諮詢、身體組成分析、心肺功能、靜態姿勢、動作分析；一般測量方式是利用身體組成分析儀（Inbody）獲得身體組成數據，測量數據內容有 1. 身體組成分析，2. 肌肉脂肪分析，3. 肥胖分析，4. 個別肌肉與脂肪水分骨骼肌數據，5. Inbody 評分，這些參數，可以做為健身之前了解身體概況的參考；此外，也要了解肌肉力量程度的重要性，提到肌力的測量，你首先想到的是什麼？許多健身愛好者可能會提到「健力三項」，分別是握推、深蹲、硬舉，但如果用這三項來作為全民肌力檢測的標準，估計有超過九成的人會望而卻步，肌力是一項衡量力量和健康狀態的重要指標，它可以反映一個人的肌肉強度、神經系統和循環系統的健康狀況，並能預測許多與健康相關的問題。醫師如何篩檢與診斷肌少症？目前要診斷肌少症會先做肌肉功能測試，例如：手的握力、由椅子站起來的速率、走路的速度，另外還要加上肌肉平衡功能測試；如果有功能減少的情況，需再做肌肉質量的檢測作為證實的檢測，以及肌肉量的檢查，較為可靠的檢測方法有生物電阻測量儀、雙能量 X 射線吸收儀、電腦斷層等。

健身前的健康評估，了解自己當前的身體運動表現能力，做好數據記錄，定期數據監測參考，以確保所有的訓練有效性，在健身開始了一段時間後很難確保是否真的身體狀況有改變，因此健身之前的數據及健身後的數值追蹤，也可透過數值調整健身訓練的內容，想要持續健身下去，最重要的就是先了解自己的身體健康狀態。



您的握力達到標準嗎?

年齡	肌力等級	差	中等	好	
24歲(含)以下	男性	50.8(含)以下	50.9-54.4	54.5(含)以上	
		25歲-34歲	45.2(含)以下	45.3-50.4	50.5(含)以上
		35歲-44歲	44.0(含)以下	44.1-48.8	48.9(含)以上
		45歲-54歲	40.6(含)以下	40.7-44.9	45.0(含)以上
		55歲(含)以上	38.1(含)以下	38.2-42.1	42.2(含)以上
24歲(含)以下	女性	27.6(含)以下	27.7-31.3	31.4(含)以上	
		25歲-34歲	27.3(含)以下	27.4-31.0	31.1(含)以上
		35歲-44歲	26.2(含)以下	26.3-30.3	30.4(含)以上
		45歲-54歲	25.2(含)以下	25.3-29.9	30.0(含)以上
		55歲(含)以上	23.5(含)以下	23.6-27.0	27.1(含)以上

【參考資料】：韓國健康體能測試資料庫、三大行業服務業製造業及建築業加總計算

握力 - 掌握您的健康

握力是一項衡量力量和健康狀態的重要指標。它可以反映一個人的肌肉強度、神經系統和循環系統的健康狀況，並能預測許多與健康相關的問題。世界各國的學者，針對握力做了許多研究。研究表明，握力與骨密度、身體組成、心血管健康等指標密切相關。握力較弱的人容易出現肌肉萎縮、骨質疏鬆、代謝異常、心臟疾病、心理與認知功能等健康問題。