

守護銀髮族健康：

健康話題

每週三刊出

預防骨質疏鬆與跌倒的小撇步

二、適度曬太陽
一般情況下，可以每天在上午10點以前，透過維生素D的吸收，達到最強烈的活化作用。藉此透過維生素D的吸收，達到最強烈的活化作用。

3、除了飲食均衡之外，還需要保持適當體重，不吸菸及節制飲酒，避免過度飲用咖啡，避免熬夜等不健康生活形態。

4、除了飲食均衡之外，還需要保持適當體重，不吸菸及節制飲酒，避免過度飲用咖啡，避免熬夜等不健康生活形態。

重要元素D是幫助身體吸收鈣質的重要一環，因為蛋白質攝取量不足，會影響骨骼生長，還會導致肌肉內密度降低，進而造成銀髮族跌倒風險。

3、蛋白質攝取量也佔了均衡飲食中重要的一環，因為蛋白質攝取量不足，會影響骨骼生長，還會導致肌肉內密度降低，進而造成銀髮族跌倒風險。

一、從飲食中強化骨骼健康

隨著年齡的增長，銀髮族面臨的健康挑戰越來越多，特別是骨骼健康和跌倒的風險問題備受關注。根據國家衛生研究院的統計資料顯示，台灣65歲以上的長者有三成以上罹患骨質疏鬆症，而這些中高齡患者，可能只有出現身高變矮、駝背的外觀變化，這些患者平常不會注意到自己的身體，但一個輕微的跌倒，輕者挫傷，但嚴重者可能引起骨折及其他合併症等，或是彎腰搬運動品時，就有可能造成骨折，對個人生活品質、家人照顧負擔以及國家醫療費用都造成影響。



參與六、善用社區資源，參加健康促進活動，如體育活動舉行。

馬祖地區的銀髮族可以積極參與當地健康促進活動，如體育活動舉行。

馬祖縣立醫院或當地衛生所。

連江縣立醫院或當地衛生所。

連江縣立醫院或當地衛生所。