

疫境同行

「動」在院舍中

- 長者簡易保健運動

2022 年 6 月出版



衛生署

Department of Health Elderly Health Service



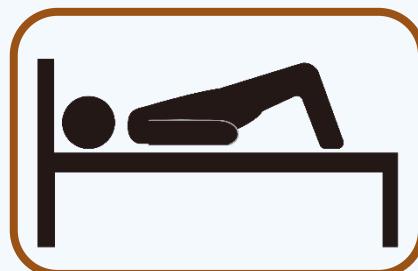
長者健康服務

「動」在院舍中

- 是一套由衛生署長者健康服務的物理治療師，為院舍長者設計的簡單保健運動，不需任何器材；長者可按自己能力，選擇以坐、臥或站立姿勢，進行部分或全部動作。



1) 椅子動感操
(初階版 / 進階版)



2) 床上保健操



3) 活力健康操
(初階版 / 進階版)

「動」在院舍中

目的

讓院舍長者在有限的活動空間內(包括在隔離期間)，透過簡單有效的運動去保持基本活動能力、肌肉力量和心肺功能，減低長期臥床和缺乏體能活動帶來的健康風險。



目標

根據世界衛生組織建議，長者應每星期完成至少150至300分鐘中等強度帶氧體能活動。若長者因健康原因未能完成所建議體能活動量，建議在能力和條件允許範圍內盡量多活動。



「動」在院舍中

適合人士

這套保健運動適合能夠自我活動肢體和明白指示的長者，並不適合關節已有嚴重僵硬或變形的長者。



使用方法

由於個別院舍長者的體能和活動能力各有差異，對於需要協助的長者，護老者應選擇適合長者活動程度的運動，並提供適當的指導和協助。

注意事項

- 患有慢性疾病，或曾被醫護人員建議暫停進行運動的長者，在運動前宜先諮詢醫護人員的意見；
- 進行運動時，長者應循序漸進，量力而為，注意安全；護老者應提供適當的監察和協助，防止意外發生；
- 疫情期間，即使做運動，長者亦應跟院舍指示，做好防疫措施；
- 長者在運動時如有任何不適，應立刻停止運動，並向醫護人員查詢；
- 若有任何疑問，請向醫護人員查詢。



注意事項

- 進行運動前，應先自我評估身體狀況，去調整運動強度及次數：



注意：必須量力而為，循序漸進！

運動建議 (1)

椅子動感操 (初階版)



椅子動感操 (初階版)

對象

- 能獨自安穩坐在椅上活動的長者 (椅子必須穩固並有靠背及扶手，高度適中，使髋及膝部成90度，雙腳平放地上)

運動功效

- ✓ 活動關節，預防僵硬

運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 2 – 3 次，
每個動作做 10 – 20 下

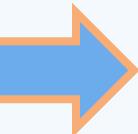


椅子動感操 (1) - 提手

活動：肩、肘、手



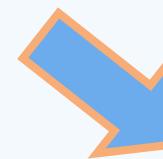
雙手伸直放於身旁，
手掌張開向前



屈曲手肘及握拳，至拳頭
觸及肩膀，然後回復原位



慢慢屈曲手肘及
握拳，至拳頭觸
及肩膀



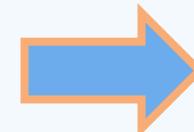
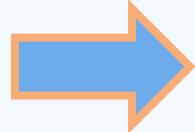
雙手慢慢向上
舉起及手掌向
天張開



這運動可配合深呼吸，提手時用鼻深深吸一口氣，
手放下時用口呼氣

椅子動感操 (2) - 伸展上肢

活動：肩、肘、手



雙手手指互相緊扣於胸前

掌心轉向外，然後慢慢向前推直手肘，保持 5 秒，
再回復原位



椅子動感操 (3) - 轉動腰背

活動：腰、肩、手



雙手手指互相緊扣，提起至平肩，手肘及背部保持挺直



眼望拳頭，身軀慢慢向右轉動至腰部有輕微拉緊，臀部及下肢保持不動，靜止五秒，然後回復原位；向左重複動作



椅子動感操 (4) - 分腿

活動：髋、膝



長者坐近椅邊至膝部稍前過椅子扶手，雙手放鬆於扶手上。背部保持挺直，雙膝及雙腳貼合，平放地上



雙膝慢慢向外盡量分開，然後向內緊合，各保持 5 秒

椅子動感操 (5) - 側臀

活動：腰、髋、膝



雙膝分開大約臀部闊度，腳掌平放地上，雙手放於扶手上保持放鬆。挺直腰背，上身盡量保持不動



身體重心向左移，同時右邊臀部翹起稍離座椅，保持五秒，然後回復原位



向右邊重複動作

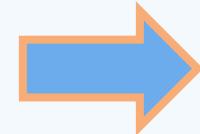


椅子動感操 (6) - 腳板打圈

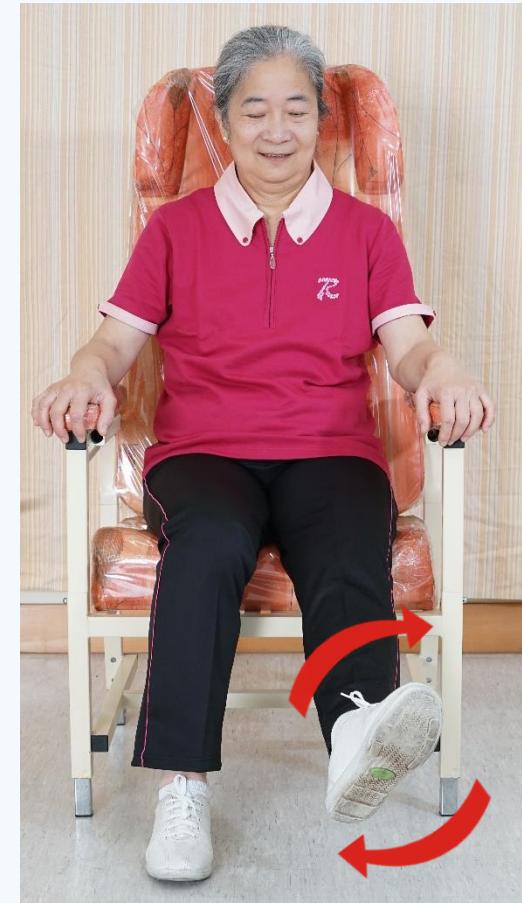
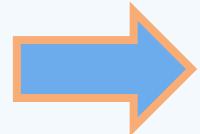
活動：足



左腳稍微提高直至
腳掌離地



保持膝部於微曲姿勢，腳掌向內慢慢地打圈轉動，
然後向外轉動，完成左腳動作後，以右腳重複動作



運動建議 (1)

椅子動感操 (進階版)



椅子動感操 (進階版)

對象

- 能獨自安穩坐在椅上活動，身體狀況良好的長者

運動功效

- ✓ 活動關節
- ✓ 保持心肺功能

運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 5-15 分鐘，
- 每天累積最少 10-30分鐘

進階版運動二維碼



<https://youtu.be/C3vcnRtbCTU>



椅子動感操 (進階版)

1. 擺手踏步



- 整個臀部坐在穩固有背椅子上
- 挺起胸膛，眼睛望前，雙手手肘屈曲90度放在身旁兩側，輕輕握拳，手心互對，然後雙手一前一後自然擺動，同時坐著輕鬆地踏步；重複動作 5 – 10 分鐘；緊記保持自然呼吸

椅子動感操 (進階版)

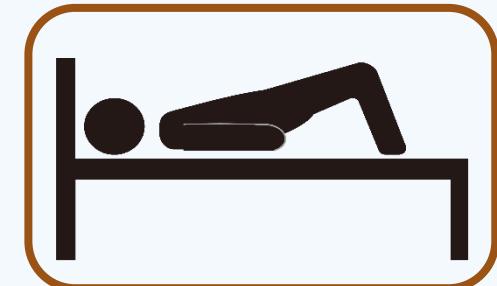
2. 向側提手



- 整個臀部坐在穩固有背椅子上
- 首先，跟著拍子，輕鬆踏步，同時雙手從身旁兩側向外張開手，像畫一個大圓圈，手肘伸直，手心向天，接著雙手在頭上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把雙手收回身旁兩側；重複動作 5 – 10 分鐘

運動建議 (2)

床上保健操



床上保健操

對象

- 能躺在床上安全活動的長者

運動功效

- ✓ 活動關節，預防僵硬
- ✓ 預防筋腱萎縮和肌肉無力

運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 2 – 3 次，
每個動作做 10 – 20 下



床上保健操 (1) - 提手

活動：肩、肘、手



雙手伸直放於身旁，手掌向天張開



慢慢屈曲手肘及握拳，至拳頭
觸及肩膊，然後回復原位



慢慢屈曲手肘及
握拳，至拳頭觸
及肩膊



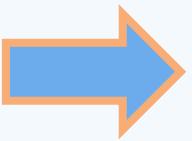
雙手慢慢向上
舉起及手掌向
天張開

這運動可配合深呼吸，提手時用鼻
深深吸一口氣，手放下時用口呼氣。



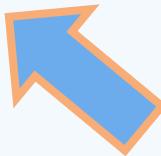
床上保健操 (2) - 伸展上肢

活動：肩、肘、手



雙手手指互相緊扣於胸前

掌心轉向外，然後慢慢向上推直手肘



保持 5 秒，
再回復原位

床上保健操 (3) - 轉動腰背

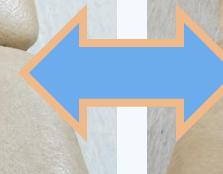
活動：腰、髋、膝



屈曲雙膝至大約 90 度，
保持雙腳貼合，腳掌平放床上



注意：此動作不適用於髋部
有人造關節的長者



雙膝慢慢向右擺動至腰部輕微拉緊，上身盡量
保持不動，保持 5 秒，然後回復原位，向左重複動作



床上保健操 (4) - 分腿

活動：髋、膝



屈曲雙膝至大約 90 度，保持雙腳貼合，腳掌平放床上



雙膝慢慢向外盡量分開，然後向內緊合，各保持 5 秒

床上保健操 (5) - 提起臀部

活動：髋、膝



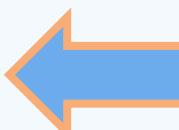
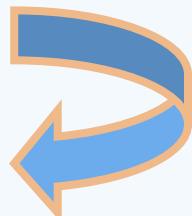
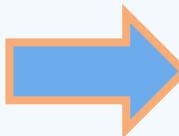
臀部盡量提起，於最高點
保持 5 秒，再慢慢放下

雙膝屈曲大約 90度，雙腳貼合，
腳掌平放床上



床上保健操 (6) - 腳板打圈

活動：足



直膝仰臥，腳掌向外慢慢地打圈轉動，然後向內轉動

運動建議 (3)

活力健康操 (初階版)



活力健康操 (初階版)

對象

- 能夠獨自安全步行的長者
(需扶著穩固有背椅練習)

運動功效

- ✓ 活動關節，強化肌肉
- ✓ 改善平衡、保持心肺功能

運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 2 – 3 次，
每個動作做 10 – 20 下



活力健康操 (1) - 原地踏步

活動：髋、膝、足



雙手扶穩固背椅，雙膝輪流
向上提至大約臀部高度，
然後各保持 5 秒

注意：髋部有人造關節的長者
提起膝部時，切勿提高至臀部
或以上

活力健康操 (2) - 側提腿

活動：髋、膝、足



背部保持挺直，
腰不要擺動

左腳向外提起至雙腳距離一至兩呎，膝部要保持伸直及腳指向前。於最高位置保持五秒。
右腳向右邊重複動作

活力健康操 (3) - 側身彎腰

活動：頸、腰、頸



雙腳分開大約
肩膊闊度

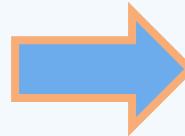


臀部及下肢保持不動，腰慢慢向右彎至左腰側有輕微
拉緊，保持五秒，然後回復原位，再向左重複動作



活力健康操 (4) - 向後屈膝

活動：髋、膝、足



保持腰背挺直及大腿垂直地面

左右膝輪流向後屈曲，各保持五秒

活力健康操 (5) - 腳尖站立

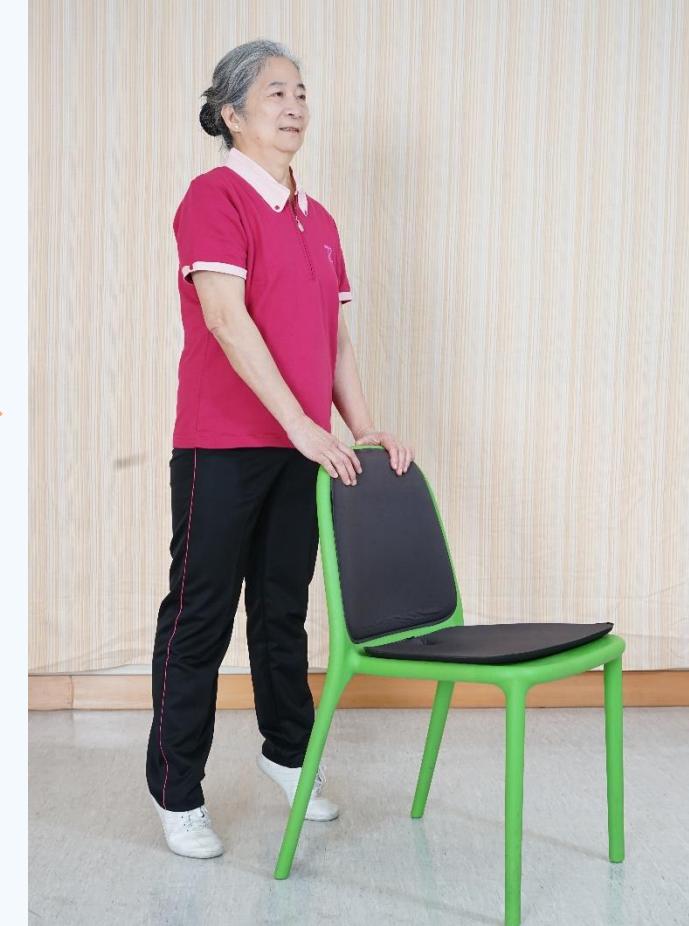
活動：髋、膝、足



雙腳分開大約肩膊闊度，
保持腰背挺直



雙膝輕微屈曲，切勿過份
蹲下，保持五秒，然後伸
直膝部



接着慢慢提起雙腳腳跟，
用腳尖站立，保持五秒



活力健康操 (6) - 腳板打圈

活動：髋、膝、足



右腳稍微提起至腳掌離地，保持膝部固定於微曲姿勢及小腿靜止不動，腳掌向內慢慢地打圈轉動，然後向外轉動



再以左腳重複動作

注意：
如長者發覺單手
扶椅練習有困難，
可先用雙手扶椅
背練習

運動建議 (3)

活力健康操 (進階版)



活力健康操 (進階版)

對象

- 能獨自安全步行 (不需用助行器具)，身體狀況良好的長者

運動功效

- ✓ 活動關節，改善平衡
- ✓ 保持心肺功能

運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 5-10 分鐘，
- 每天累積最少 10-30 分鐘

進階版運動二維碼



<https://youtu.be/P04T3ktH594>



活力健康操 (進階版)

1. 擺手踏步



- 站立，雙腳分開，與肩同寬
- 挺起胸膛，眼睛望前，雙手手肘屈曲 90度放在身旁兩側，輕輕握拳，手心互對，然後雙手一前一後自然擺動，同時輕鬆地踏步；重複動作 5 – 10 分鐘；緊記保持自然呼吸

活力健康操 (進階版)

2. 向側提手



- 站立，雙腳分開，與肩同寬
- 首先，跟著拍子，輕鬆踏步，同時雙手從身旁兩側向外張開手，像畫一個大圓圈，手肘伸直，手心向天，接著雙手在頭上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把雙手收回身旁兩側；重複動作 5 – 10 分鐘



謝謝！

全城攜手，齊心抗疫

