

上肢(坐)

<p>男旁白 本视频是一套运动示范短片，为确保安全及动作正确，有视觉障碍的人士须在医护人员、照顾者或能提供适当协助的亲友陪同和指导下，才实践片中的动作。</p>
<p>女配音 「耆乐·起动」</p>
<p>男旁白 画面显示「耆乐起动，在家里都可以做运动」的标题。</p>
<p>男旁白 开场动画显示长者于家中，在物理治疗师指导下做运动。</p>
<p>女配音 共有七篇家居运动短片，每篇有不同的训练目的，由物理治疗师指导各位以运动改善不同的身体状况。长者以后在家里也可以做运动</p>
<p>男旁白 画面右边见到一个动画人物单手把水瓶举起，左边显示「上肢(坐)」的文字。</p>
<p>女配音 上肢篇</p>
<p>男旁白 画面左上角显示「增强臂力」的文字，同时画面见一位伯伯在家中手拿晾衣杆将衣服在 高处挂起，然后感到手部疲累，男物理治疗师上前问候。</p> <p>物理治疗师：爷爷，你独自晒晾这么多衣服，不觉累吗？ 爷爷：累呀！冬季的衣服特别厚。晒晾衣服后，短暂时间不能举起双手 物理治疗师：不用怕！让我教你在家里也能做的简单运动。强化你的上肢肌肉，让你晒 晾衣服或提起手拿物件时也能轻松应付。</p>
<p>男旁白 画面显示做运动时的注意事项</p>
<p>女配音 运动前，我先讲解须要注意的事项。长者如患有慢性疾病，或曾接受全髋关节置换手术，运动前，应先谘询医护人员的意见。如果身体不适，便不适宜继续做运动，应立即停止及尽快求医。只要你不需要任何辅助器具，或不需别人协助，也可以稳固地坐在椅上活动，便适合做这套运动</p>
<p>男旁白 画面显示做运动的所需物品</p>
<p>女配音 以下就是所需物品 运动鞋，以保护双脚、预防跌倒</p>

女配音

一张有椅背而且稳固及不容易翻侧的椅子。

男旁白

画面显示男物理治疗师将合适椅子推至椅背靠墙位置并坐下。

女配音

为了安全，建议运动时要把椅子靠墙摆放。有轮子的椅子或折迭椅也不适合。

男旁白

画面显示两个水瓶。

女配音

大家可以准备两个水瓶
水瓶的容量约三百至五百毫升
为了能更稳固地握紧
宜选择中间部分较细小的水瓶

男旁白

画面见到一位伯伯，椅子靠墙坐着，双手各拿一个水瓶轻松地做运动。

女配音

刚开始，可以先从少水量开始，再因应自己能力增减水量。运动时，应略为感到吃力，但不应感到不适

男旁白

画面右边见到一个动画人物单手把水瓶举起，左边显示“「上肢(坐)」的文字。

女配音

上肢篇
这套运动可以强化你的上肢肌肉，全套运动需时约六分钟

男旁白

画面见到两位物理治疗师与伯伯在家中坐在椅子上准备做运动，两个水瓶放在椅子底部。

女配音

准备做运动。我们坐出一点，要坐稳
整个臀部要坐在椅子上。好，先热身
跟着我们做就行。321 起动！

男旁白

画面左上角显示「摆手踏步」的文字，同时画面见到两位物理治疗师示范摆手踏步，伯伯也跟着做。

首先，双手手肘屈曲 90 度放在身旁两侧，轻轻握拳，手心互对。然后双手一前一后自然摆动，同时坐着轻松地踏步。

女配音

像跑步的姿势，轻松「摆手踏步」

轻轻地踏。我们挺起胸膛，眼睛望前

踏步时，双手自然前后摆动便可

紧记保持自然呼吸，初学者可以在陪伴下做运动。

女配音

大家活动手脚后

我们一起「伸展手臂」

男旁白

画面左上角显示「伸展手臂」的文字，画面右方有六次的直立次数显示计。同时，画面见到两位物理治疗师示范伸展手臂，伯伯也跟着做。

首先，双手手指在胸前互相紧扣。掌心转向外，然后在胸前向前推直手肘，双手手臂与肩膊同高，保持大约十秒。然后把双手收回原位，动作重复做六次。

女配音

双手手指互相紧扣，掌心转向外，然后向前推直手肘。我们会重复做六次

挺起胸膛，眼睛望前，不要垂下头或耸起肩膊。尽量伸直手肘，每次大约保持十秒。伸展时，你会感觉到手臂轻微拉紧。动作别急速、不要回弹，应慢慢来，加油！

继续跟着我们做，要量力而为，千万不要勉强。我们现在做六次伸展，肌肉和关节减少绷紧，减少身体受伤的机会。要坚持，紧记挺直腰背，还有两次。紧记尽量伸直手肘，紧记保持自然呼吸。最后一次，努力！快做完了

女配音

伸展后，大家是否觉得手臂没那么绷紧呢？现在开始做强化上肢运动

准备好你的水瓶

男旁白

画面见到两位物理治疗师与伯伯各自从椅子底部取出两个水瓶，双手各拿一个。

女配音

接着是「提手上举」

男旁白

画面左上角显示「提手上举，强化上肢肌肉」的文字，画面右方有八次的直立次数显示计。

同时，画面见到两位物理治疗师示范提手上举，伯伯也跟着做。

首先，双手各紧握一个水瓶，垂下并放在身旁两侧，手心向前。右手肘慢慢屈曲至水瓶在肩膊前面位置，再向上慢慢举起水瓶并同时伸直手肘。手肘完全伸直时，手心要向内，保持约五秒。然后，慢慢屈曲手肘并同时垂下水瓶至肩膊前面位置，再向下慢慢伸直手肘，把水瓶垂下，手心向前。左手重复以上动作，左右手交替，每边重复做八次。

女配音

握紧水瓶，手心向前。提起至肩膊，向上伸直手肘

我们会每边重复做八次，手往上举、下垂也要慢。我们一起高举手之后保持约五秒。留意手心与握水瓶的方向

手肘伸直时，手心要向内，垂到低位时，手心向前，手上举、下垂也要先屈曲手肘。保持自然呼吸，别闭气

不要寒背，挺起胸膛，眼睛望前

努力！这个动作，可以增强臂力

以后举起手拿东西也可以轻松一点

大家要量力而为，千万不要勉强。大家继续跟着我们做。左右每边最后三次。坚持呀！

举手时，要伸直手肘

保持自然呼吸，左右每边最后两次

非常好，努力！挺起胸膛。左右每边最后一次，做得好！

女配音

接下来是「反手出拳」

男旁白

画面左上角显示「反手出拳，强化上肢肌肉」的文字，画面右方有八次的直立次数显示计。同时，画面见到两位物理治疗师示范反手出拳，伯伯也跟着做。首先，双手各紧握一个水瓶，手肘屈曲 90 度放在身旁两侧，手心向天。右手在胸口前慢慢伸直手肘，同时反手至拳心向下，并慢慢在平肩膊高度位置向前出拳，保持大约五秒。把手收回原位。左手重复以上动作，左右手交替，每边重复做八次。

女配音

双手手心向天，每次一只手慢慢伸直反手出拳。我们会每边重复做八次

出拳后约保持五秒，留意出拳后手心向下。动作虽然像耍功夫，但出拳要慢，动作要柔和。不要太用力，否则容易受伤。在胸口前慢慢反手出拳便可以，留意不要倾侧身体，挺直腰背，眼睛望前。努力呀！继续跟着我们做。要量力而为，千万不要勉强

感到不适便要停止。做得好！这个动作可以增强前臂力，以后拿起茶壶也可以更有力。

左右每边最后三次

非常好，慢慢反手出拳。继续努力，挺直腰背。每边最后两次。努力！保持自然呼吸。

每边最后一次，坚持呀！很好，大家做得好

我们完成了
女配音 能力许可，建议每个强化肌肉动作 隔天做，每边做十至十五次为一组 可做一至三组。运动后，只会感到肌肉略为疲倦。若有肌肉酸痛也应只是轻微及短暂， 持之以恒，你一定会感受到运动带来的乐趣及功效
男旁白 画面见两位物理治疗师、婆婆及伯伯精神地面向镜头微笑。
男旁白 画面见卫生署及长者健康服务的标志。
男旁白 画面显示文字。卫生署拥有本影片的全部版权。本影片只作非商业用途，严禁租售及作 其他牟利用途。