

下肢腰腹(坐)

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，才实践片中的动作。
女配音 「耆乐·起动」 男旁白 画面显示「耆乐起动，在家里都可以做运动」的标题。
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。 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
男旁白 画面右边见到一个动画人物坐在椅子上做蹬腿运动，左边显示「下肢・腰腹(坐)」的文字。 女配音 下肢腰腹篇
男旁白 画面左上角显示「强化腰腿肌肉」的文字，同时画面见一位婆婆回家摆放好购物车后坐在沙发休息，女物理治疗师上前问候。 物理治疗师：奶奶，买这么多菜？ 奶奶：有购物车便多买一点。但不停来回对比价格，走路久了，腿也无力。 物理治疗师：不如让我教你在家里也能做的简单运动，可以强化下肢和腹部肌肉让你双腿也更有力量。 奶奶：好啊！
男旁白 画面显示做运动时的注意事项 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

男旁白 画面显示做运动的所需物品。 女配音 以下就是所需物品 运动鞋，以保护双脚、预防跌倒
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。有轮子的椅子或折叠椅也不适合。
男旁白 画面显示做运动的所需物品包括长毛巾及沙包 女配音 我们要准备一条长毛巾，不要太薄，因部分动作需用力拉扯毛巾，还要准备两个一至两磅的沙包
女配音 如果家中没有沙包也不要紧 接下来教大家自制米袋代替沙包 男旁白 画面显示自制米袋的制造方法 女配音 首先将一至两磅的米或豆，放入胶袋并且封口。接着将胶袋放入棉质长袜的中间位置，再将袜子的两端系在足踝上便完成
女配音 你们可以由重量较轻开始，因应自己能力增减重量。 男旁白 画面显示一位婆婆坐在椅上，双手按着座椅边沿，双脚系上沙包，左右交替轻松地做提膝的运动。 女配音 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坐在椅子上做蹬腿运动，左边显示「下肢・腰腹(坐)」的文字。

女配音

下肢腰腹篇

这套运动可以强化你的下肢及腰腹肌肉

全套运动需时约八分钟

男旁白

画面见到两位物理治疗师与婆婆在家中坐在椅子上准备做运动，两个沙包及一条已折迭的毛巾放在椅子底部。

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，婆婆也跟着做。

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

下一个动作是「左右转足」

男旁白

画面左上角显示「左右转足」的文字，画面右方有三次直立的次数显示计。

同时，画面见到两位物理治疗师示范左右转足，婆婆也跟着做。首先，微微提起左脚，左膝关节微曲，脚掌稍微离地，脚掌向内打圈转动三次，放下左脚，右脚重复以上动作。然后微微提起左脚，左膝关节微曲，脚掌稍微离地，脚掌向外打圈转动三次，放下左脚，右脚重复以上动作。左右交替提脚转足，每边重复向内及向外打圈转动各三次。

女配音

脚掌尽量向内慢慢打圈转动三次。整个过程，保持膝关节微曲，再向外慢慢打圈转动三次，脚掌要稍微离地。大家紧记要挺直坐，再向内慢慢打圈转动三次，不可以同时提起

双脚，以免加重背部的负荷，现在反方向向外转动，要固定膝关节和小腿，不要跟着脚掌转动，现在向内慢慢打圈转动。慢慢来，别急。最后向外慢慢打圈转动三次
女配音 大家活动手脚后，跟着我们拿出长毛巾，一起「伸展小腿」 男旁白 画面见到两位物理治疗师与婆婆各自从椅子底部取出一条长毛巾。
男旁白 画面左上角显示「伸展小腿」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小腿，婆婆也跟着做。首先，双手各抓着毛巾两端，将毛巾中段放在左脚脚掌下，然后伸直左膝关节，双手用力把毛巾平拉向各人腹部方向至脚掌往上翘起，保持约十秒，放下左脚，右脚重复以上动作，左右交替，每边重复做六次。 女配音 将毛巾放在脚掌下，然后伸直膝关节，双手用力拉扯毛巾，令脚掌上翘，脚尖指向自己。现在每边重复做六次，让肌肉和关节减少绷紧，减少身体受伤的机会。伸展时感到小腿后方轻微拉紧，然后约保持十秒。身体保持挺直，不要向前弯腰，所以毛巾应要有足够长度，紧记要翘起脚掌，脚尖要指向自己，加油！动作别急速，不要回弹，慢慢来，紧记保持自然呼吸，左右每边最后三次。坚持，继续跟着我们做 努力，做得很好。坚持，左右每边最后两次，快完成了。保持身体挺直，不要向前弯，左右每边最后一次，继续努力，紧记要保持自然呼吸。
女配音 伸展后，大家是否觉得小腿没那么绷紧呢？ 男旁白 画面见到两位物理治疗师与婆婆折好用完的毛巾放在椅子底部，再从椅子底部各自取出两个沙包，在双脚足踝位置系上。
女配音 现在开始做强化下肢及腰腹肌肉运动 在你的双脚系好自制米袋或沙包 男旁白 分割画面见到物理治疗师分别示范将自制米袋(画面右方)或沙包(画面左方)系在足踝位置。
女配音 下一个是「提膝强腹」 男旁白

画面左上角显示「提膝强腹，强化下肢及腰腹肌肉」的文字，以及双脚系上自制米袋做着提膝强腹的小图，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膝强腹，婆婆也跟着做。首先，双手按着座椅边沿或椅子扶手，腰背挺直，背部不靠着椅背，向上提起左脚，左膝关节保持屈膝，小腿与地面垂直，保持约五秒，放下左脚。右脚重复以上动作，左右交替，每边重复做八次。

女配音

双手按着座椅边沿或椅子扶手，尽量提起膝关节，腰背保持挺直，背部不要靠着椅子。我们会每边重复做八次，约保持五秒

保持自然呼吸，不要闭气。这个动作，可以强化腰腿肌肉，上下公共汽车也可以轻松点。如果可以，膝关节可以提高点，紧记双手扶着椅子，保持平衡。继续努力，挺直腰背。要量力而为、千万不要勉强。左右每边最后三次，动作别急速，应慢慢来，做得很好。左右每边最后两次，快完成了。左右每边最后一次，加油

女配音

下一个是「蹬腿强膝」

男旁白

画面左上角显示「蹬腿强膝，强化下肢及腰腹肌肉」的文字，以及双脚系上自制米袋做着蹬腿强膝的小图，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蹬腿强膝，婆婆也一起做，各人双脚仍系上沙包。首先，双手按着座椅边沿或椅子扶手，伸直左膝关节，大腿贴紧椅子，脚掌往上翘起，保持约五秒，放下左脚。右脚重复以上动作，左右交替，每边重复做八次。

女配音

双手按着座椅边沿或椅子扶手，慢慢尽量伸直膝关节，脚掌翘起。脚尖要指向自己，大腿不要移离椅子，动作上落都要慢。保持自然呼吸，不要闭气，我们会每边重复做八次。留意不要倾侧身体

脚掌翘起，脚尖要指向自己。跟不上进度，不要紧，多试几次便能成功。保持自然呼吸，大腿不要移离椅子，加油！如果这时候你觉得大腿有点疲倦，是正常的，但不应令你感到吃力或有痛楚。这个动作可以强化大腿，保护膝关节。令你走路也更有力量。你可以的，努力加油。左右每边最后两次，挺起胸膛，眼睛望前，左右每边最后一次。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。