

長者

臥

簡易保健運動

適合體力較弱或起居方面需要照顧之長者

簡介：

這套「長者簡易保健運動」旨在預防因長期坐椅或臥床而引起的關節僵硬或肌肉無力，持久練習能保持甚至改善活動和自我照顧能力。

對象：

這部份是躺下練習的運動，適合沒有能力穩定地坐在椅上活動的長者；而長者應舒適安全地躺在有穩固床欄的床上練習。

注意事項：

1. 患有慢性疾病或有疑問的長者，在運動前宜先諮詢醫護人員的意見。
2. 於運動時應量力而為，循序漸進，注意安全。
3. 若做以上運動時有困難，可參考視像光碟中的建議更改動作。
4. 若運動時有身體不適，應立刻停止及向物理治療師或其他醫護人員查詢。



衛生署



長者健康服務

1. 提手



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。



慢慢屈曲手肘及握拳，至拳頭觸及肩膊，然後回復原位。



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。

2. 伸展上肢



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。



保持五秒，再回復原位。



3. 轉動腰背



請注意：此動作不適用於髖部有人造關節的長者。



屈曲雙膝至大約90度，保持雙腳貼合，腳掌平放床上。



雙膝慢慢向右擺動至腰部輕微拉緊，上身盡量保持不動，保持五秒，然後回復原位；向左重複動作。

4. 分腿



屈曲雙膝至大約90度，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，各保持五秒。

5. 提起臀部



雙膝屈曲大約90度，雙腳貼合，腳掌平放床上。



臀部盡量提起，於最高點保持五秒，再慢慢放下。

6. 腳板打圈



直膝仰臥，腳掌向外慢慢地打圈轉動，然後向內轉動。

建議運動頻次：

- 這些運動應每天進行一至兩次，每次重複整組運動兩至三次，每個動作做十至二十下。
- 長者可因應個人能力，而選取個別運動；及可按個人體力及身體狀況，增加或減少重複次數及個別動作的維持時間。

詳細講解及示範請參考有關的視像光碟或經由醫護人員指導

衛生署長者健康服務
網站：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080

