

上肢(坐)

<p>男旁白 本視頻是一套運動示範短片，為確保安全及動作正確，有視覺障礙的人士須在醫護人員、照顧者或能提供適當協助的親友陪同和指導下，才實踐片中的動作。</p>
<p>女配音 「耆樂·起動」</p> <p>男旁白 畫面顯示「耆樂起動，喺屋企都可以做運動」的標題。</p>
<p>男旁白 開場動畫顯示長者於家中，在物理治療師指導下做運動。</p> <p>女配音 共有七篇家居運動短片，每篇有不同的訓練目的，由物理治療師指導各位以運動改善不同的身體狀況。長者以後在家裡也可以做運動</p>
<p>男旁白 畫面右邊見到一個動畫人物單手把水瓶舉起，左邊顯示「上肢(坐)」的文字。</p> <p>女配音 上肢篇</p>
<p>男旁白 畫面左上角顯示「增強臂力」的文字，同時畫面見一位伯伯在家中手拿晾衣桿將衣服在高處掛起，然後感到手部疲累，男物理治療師上前問候。</p> <p>物理治療師：爺爺，你獨自曬晾這麼多衣服，不覺累嗎？ 爺爺：累呀！冬季的衣服特別厚。曬晾衣服後，短暫時間不能舉起雙手 物理治療師：不用怕！讓我教你在家裡也能做的簡單運動。強化你的上肢肌肉，讓你曬晾衣服或提起手拿物件時也能輕鬆應付。</p>
<p>男旁白 畫面顯示做運動時的注意事項</p> <p>女配音 運動前，我先講解須要注意的事項。長者如患有慢性疾病，或曾接受全髖關節置換手術，運動前，應先諮詢醫護人員的意見。如果身體不適，便不適宜繼續做運動，應立即停止及盡快求醫。只要你不需要任何輔助器具，或不需別人協助，也可以穩固地坐在椅上活動，便適合做這套運動</p>

<p>男旁白 畫面顯示做運動的所需物品。</p> <p>女配音 以下就是所需物品 運動鞋，以保護雙腳、預防跌倒</p>
<p>女配音 一張有椅背而且穩固及不容易翻側的椅子。</p> <p>男旁白 畫面顯示男物理治療師將合適椅子推至椅背靠牆位置並坐下。</p> <p>女配音 為了安全，建議運動時要把椅子靠牆擺放。有輪子的椅子或摺疊椅也不適合。</p>
<p>男旁白 畫面顯示兩個水瓶</p> <p>女配音 大家可以準備兩個水瓶 水瓶的容量約三百至五百毫升 為了能更穩固地握緊 宜選擇中間部分較細小的水瓶</p>
<p>男旁白 畫面見到一位伯伯，椅子靠牆坐著，雙手各拿一個水瓶輕鬆地做運動。</p> <p>女配音 剛開始，可以先從少水量開始，再因應自己能力增減水量。運動時，應略為感到吃力，但不應感到不適</p>
<p>男旁白 畫面右邊見到一個動畫人物單手把水瓶舉起，左邊顯示「上肢(坐)」的文字。</p> <p>女配音 上肢篇 這套運動可以強化你的上肢肌肉，全套運動需時約六分鐘</p>
<p>男旁白 畫面見到兩位物理治療師與伯伯在家中坐在椅子上準備做運動，兩個水瓶放在椅子底部。</p> <p>女配音 準備做運動。我們坐出一點，要坐穩 整個臀部要坐在椅子上。好，先熱身 跟著我們做就行。321 起動！</p>

男旁白

畫面左上角顯示「擺手踏步」的文字，同時畫面見到兩位物理治療師示範擺手踏步，伯伯也跟著做。

首先，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。

女配音

像跑步的姿勢，輕鬆「擺手踏步」

輕輕地踏。我們挺起胸膛，眼睛望前

踏步時，雙手自然前後擺動便可

緊記保持自然呼吸，初學者可以在陪伴下做運動。

女配音

大家活動手腳後

我們一起「伸展手臂」

男旁白

畫面左上角顯示「伸展手臂」的文字，畫面右方有六次的直立次數顯示計。同時，畫面見到兩位物理治療師示範伸展手臂，伯伯也跟著做。

首先，雙手手指在胸前互相緊扣。掌心轉向外，然後在胸前向前推直手肘，雙手手臂與肩膊同高，保持大約十秒。然後把雙手收回原位，動作重複做六次。

女配音

雙手手指互相緊扣，掌心轉向外，然後向前推直手肘。我們會重複做六次

挺起胸膛，眼睛望前，不要垂下頭或聳起肩膊。盡量伸直手肘，每次大約保持十秒。伸展時，你會感覺到手臂輕微拉緊。動作別急速、不要回彈，應慢慢來，加油！

繼續跟著我們做，要量力而為，千萬不要勉強。我們現在做六次伸展，肌肉和關節減少繃緊，減少身體受傷的機會。要堅持，緊記挺直腰背，還有兩次。緊記盡量伸直手肘，緊記保持自然呼吸。最後一次，努力！快做完了

女配音

伸展後，大家是否覺得手臂沒那麼繃緊呢？現在開始做強化上肢運動

準備好你的水瓶

男旁白

畫面見到兩位物理治療師與伯伯各自從椅子底部取出兩個水瓶，雙手各拿一個。

女配音

接著是「提手上舉」

男旁白

畫面左上角顯示「提手上舉，強化上肢肌肉」的文字，畫面右方有八次的直立次數顯示計。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範提手上舉，伯伯也跟著做。

首先，雙手各緊握一個水瓶，垂下並放在身旁兩側，手心向前。右手肘慢慢屈曲至水瓶在肩膊前面位置，再向上慢慢舉起水瓶並同時伸直手肘。手肘完全伸直時，手心要向內，保持約五秒。然後，慢慢屈曲手肘並同時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。左手重複以上動作，左右手交替，每邊重複做八次。

女配音

握緊水瓶，手心向前。提起至肩膊，向上伸直手肘

我們會每邊重複做八次，手往上舉、下垂也要慢。我們一起高舉手之後保持約五秒。留意手心與握水瓶的方向

手肘伸直時，手心要向內，垂到低位時，手心向前，手上舉、下垂也要先屈曲手肘。保持自然呼吸，別閉氣

不要寒背，挺起胸膛，眼睛望前

努力！這個動作，可以增強臂力

以後舉起手拿東西也可以輕鬆一點

大家要量力而為，千萬不要勉強。大家繼續跟著我們做。左右每邊最後三次。堅持呀！

舉手時，要伸直手肘

保持自然呼吸，左右每邊最後兩次

非常好，努力！挺起胸膛。左右每邊最後一次，做得好！

女配音

接下來是「反手出拳」

男旁白

畫面左上角顯示「反手出拳，強化上肢肌肉」的文字，畫面右方有八次的直立次數顯示計。同時，畫面見到兩位物理治療師示範反手出拳，伯伯也跟著做。首先，雙手各緊握一個水瓶，手肘屈曲 90 度放在身旁兩側，手心向天。右手在胸口前慢慢伸直手肘，同時反手至拳心向下，並慢慢在平肩膊高度位置向前出拳，保持大約五秒。把手收回原位。左手重複以上動作，左右手交替，每邊重複做八次。

女配音

雙手手心向天，每次一隻手慢慢伸直反手出拳。我們會每邊重複做八次

出拳後約保持五秒，留意出拳後手心向下。動作雖然像耍功夫，但出拳要慢，動作要柔和。不要太用力，否則容易受傷。在胸口前慢慢反手出拳便可以，留意不要傾側身體，挺直腰背，眼睛望前。努力呀！繼續跟著我們做。要量力而為，千萬不要勉強

感到不適便要停止。做得好！這個動作可以增強前臂力，以後拿起茶壺也可以更有力。左右每邊最後三次

非常好，慢慢反手出拳。繼續努力，挺直腰背。每邊最後兩次。努力！保持自然呼吸。每邊最後一次，堅持呀！很好，大家做得好
我們完成了

女配音

能力許可，建議每個強化肌肉動作
隔天做，每邊做十至十五次為一組
可做一至三組。運動後，只會感到肌肉略為疲倦。若有肌肉痠痛也應只是輕微及短暫，持之以恆，你一定會感受到運動帶來的樂趣及功效

男旁白

畫面見兩位物理治療師、婆婆及伯伯精神地面向鏡頭微笑。

男旁白

畫面見衛生署及長者健康服務的標誌。

男旁白

畫面顯示文字。衛生署擁有本影片的全部版權。本影片只作非商業用途，嚴禁租售及作其他牟利用途。