

上肢腰背(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雙手握著水瓶向側舉高，左邊顯示「上肢·腰背(坐)」的文字。</p>
<p>女配音 上肢腰背篇</p>
<p>男旁白 畫面左上角顯示「強腰護背」的文字，同時畫面見一位婆婆在家中收拾碗碟時感到疲累，女物理治療師上前問候。</p> <p>物理治療師：奶奶，由我來收拾碗碟就可以了。</p> <p>奶奶：好啊，預備飯菜也差不多用了一小時，覺得身體很疲倦，有時天氣不好還會覺得痛。</p> <p>物理治療師：知道你辛苦了，預備飯菜程序繁多，我們要上班又未能幫忙，不如讓我教你在家裡也能做的簡單運動，可以強化上肢和腰背肌肉，這樣會減少腰酸背痛的。</p> <p>奶奶：好呀！</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 畫面顯示一個水瓶</p> <p>女配音 大家可以準備一個水瓶，水瓶的容量約三百至五百毫升。為了能更穩固地握緊可以選擇中間部分較細小的水瓶。</p>
<p>男旁白 畫面見到一位婆婆，坐著，雙手握著水瓶輕鬆地做運動。</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雙手握著水瓶向側舉高，左邊顯示「上肢・腰背(坐)」的文字。</p> <p>女配音 上肢腰背篇 這套運動可以強化你的上肢及腰背肌肉 全套運動需時約八分鐘</p>
<p>男旁白 畫面見到兩位物理治療師與婆婆在家中坐在椅子上準備做運動，一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，婆婆也跟著做。

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

大家活動手脚後

我們一起伸展腰部

接下來是「左右伸腰」

男旁白

畫面左上角顯示「左右伸腰」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左右伸腰，婆婆也跟著做。首先，雙腳微微分開，左手扶著椅子扶手或按著座位左側邊沿，右手高舉，向左側彎腰，頭部跟著微側，保持約十秒，身體再返回正中，右手垂下。然後向右重複向側彎腰的動作，每邊重複做六次。

女配音

雙腳微微分開，一隻手扶著椅子，另一隻手高舉，盡量向側彎腰。我們會每邊重複做六次。你會感覺到腰側輕微拉緊，約保持十秒。挺起胸膛，眼睛望前，跟著微側頭部，一隻手繼續扶著椅子。另一隻手高舉，盡量向側彎腰，動作別急速，不要回彈，慢慢來。繼續努力，眼睛望前，跟著微側頭部。保持自然呼吸，不要閉氣，我們每邊做六次伸展，讓肌肉和關節減少繃緊，減少身體受傷的機會。要量力而為，千萬不要勉強。左右每邊最後三次。堅持，繼續跟著我們做

緊記保持自然呼吸，加油！左右每邊最後兩次，做得好，努力，繼續努力！左右每邊做最後一次，努力！

女配音

伸展後，大家是否覺得腰部沒那麼繃緊呢？現在開始做強化上肢及腰背肌肉運動。準備好你的水瓶

男旁白

畫面見到兩位物理治療師與婆婆各自從椅子底部取出一個水瓶，雙手緊握。

女配音

接下來的動作是「轉腰提舉」

男旁白

畫面左上角顯示「轉腰提舉，強化上肢及腰背肌肉」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轉腰提舉，婆婆也跟著做。首先，雙手在雙腿上面緊握一個水瓶，接著伸直雙手高舉至肩膊高度，再慢慢向右轉動腰部，眼睛看著水瓶，同時向右斜角舉高水瓶，手肘仍然伸直，保持約五秒後，身體連同雙手返回正中，同時雙手稍垂下至與肩膊同高度。當雙手到達正中位置時，再垂下水瓶到雙腿上面。然後向左重複轉腰提舉的動作，左右方交替，每邊重複做八次。

女配音

雙手緊握水瓶，伸直手高舉至肩膊高度，慢慢轉動腰部，眼睛看著水瓶，向斜角舉高水瓶。盡量伸直手肘，留意身體不要往前傾，保持挺腰收腹。我們會每邊重複做八次。這個動作，可以強腰護背，有助減少腰痠背痛。保持自然呼吸，不要閉氣。眼睛望向水瓶，手臂向斜角舉高，不要傾側身體，加油！大家要量力而為，千萬不要勉強。感到不適便要停止。繼續跟著我們做。堅持呀！緊記要腰背挺直。大家也很努力努力！左右每邊最後三次。繼續跟著我們做，不要傾側身體，左右每邊最後兩次，快完成了。緊記保持自然呼吸，動作別急速，應慢慢來，左右每邊最後一次，加油

女配音

接下來是「雙臂後撐」

男旁白

畫面見到物理治療師將水瓶放回椅子底部。女物理治療師示範將椅子推至椅背靠牆位置，並坐在椅子上示範雙臂後撐。畫面右上角顯示「緊記椅子靠牆」的文字。

女配音

緊記要把椅子靠牆才做這個動作
為了方便大家看清楚動作
所以我們現在沒把椅子靠牆擺放
但你緊記要把椅子靠牆做呀！

男旁白

畫面左上角顯示「雙臂後撐，強化上肢及腰背肌肉」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雙臂後撐，婆婆也跟著做。首先，雙手按著座椅邊沿或椅子扶手，伸直手肘，以手臂力將身體升高，雙腳仍然踏在地上，臀部移離椅子，身體微微向前傾，眼睛望前面較遠的地面，頸部自然挺直，保持約五秒，回復原位，動作重複做八次。

女配音

雙手按著座椅邊沿或椅子扶手，以手臂力將身體升高。臀部移離椅子，盡量伸直手肘。動作像由坐下姿勢轉移至站起
升高時，身體微微向前傾，但不要過份往前靠，以免跌倒。眼睛望前面較遠的地面，令頸部可以自然挺直，我們會重複做八次。跟著我們做，約保持五秒
分開雙腿，平均受力。大家也很努力。
如果未能提高臀部，做的時候，只要盡力伸直手肘便可，就不用勉強將臀部移離椅子。還有三次，快完成了，緊記要將椅子靠牆擺放。這個動作，可以強化上臂及腰背肌肉，身體微微向前傾便可以
還有一次，很好、快完成了。保持自然呼吸。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。