

# 長者 簡易保健運動

臥

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：

這部分是躺下練習的運動，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  
拳頭觸及肩膀，然後回復  
原位。



慢慢屈曲手肘及握拳，至  
拳頭觸及肩膀。



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  
後向內聚合，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，請掃描右邊二維碼以瀏覽視頻。若對本單張內容有任何疑問，請向物理治療師或其他醫護人員查詢。



衛生署長者健康服務

網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

長者健康資訊專線：2121 8080

