

# 長者 簡易保健運動

坐

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：

這部分是坐著練習的運動，適合一些能夠在沒有旁人或任何輔助器協助下可獨自安穩地坐在椅上活動的長者。椅子必須穩固並有靠背及扶手，高度要適中，使髖部及膝部約成90度，雙腳平放地上。

## 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



雙手手肘伸直於身旁，  
手掌張開向前。



屈曲手肘及握拳，  
至拳頭觸及肩膀。



屈曲手肘及握拳，至拳頭  
觸及肩膀，再回復原位。



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，然後慢慢向前推直手肘，  
保持五秒，再回復原位。



## 4. 分腿



坐近椅邊至膝部稍前過椅子  
扶手，雙手放鬆於扶手上。  
背部保持挺直，雙膝及雙腳  
貼合，平放地上。



雙膝慢慢向外盡量分開，  
然後向內緊合，各保持  
五秒。

### 3. 轉動腰背



雙手手指互相緊扣，提起至平肩，手肘及背部保持挺直。



向右重複動作。



眼望拳頭，身軀慢慢向左轉動至腰部有輕微拉緊，臀部及下肢保持不動，保持五秒，然後回復原位。

## 5. 側臀



雙膝分開大約臀部闊度，  
腳掌平放地上，雙手放於  
扶手上保持放鬆。  
挺直腰背，上身盡量保持  
不動。



身體重心向左移，同時  
右邊臀部翹起稍離座椅，  
保持五秒，然後回復  
原位。



向另一邊重複動作。



## 6. 腳板打圈



左腳稍微提高  
直至腳掌離地。



保持膝部於微曲姿勢，腳掌向內慢慢地打圈轉動，然後向外轉動，完成左腳動作後，以右腳重複動作。



### 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

