

# 長者

# 簡易保健運動

站

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：

這部分是雙手扶欄杆或高背椅站立練習的運動，適合不需要助行器或他人協助下仍能穩定地步行的長者。

欄杆或椅背必須穩固及高度適中，讓長者握扶時可保持腰背挺直。

## 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；例如扶着欄杆或穩固高背椅運動時，長者可先以雙手握扶，然後可按個人能力進階至單手握扶。
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. 原地踏步



請注意：髖部有人造關節的長者提起膝部時，切勿提高至臀部或以上。

單手扶



雙手扶



雙膝輪流向上提至大約臀部高度，然後各保持五秒。

## 2. 側提腿



背部保持挺直，  
腰不要擺動。



左腳向外提起至雙腳距離  
一至兩呎，膝部要保持  
伸直及腳指向前。於最高  
位置保持五秒。



右腳向右邊重複動作。

### 3. 側身彎腰



雙腳分開大約  
肩膊闊度。



臀部及下肢保持不動，腰慢慢向右彎  
至左腰側有輕微拉緊，保持五秒，  
然後回復原位，再向左重複動作。

### 4. 向後屈膝



保持腰背挺直及大腿  
垂直地面。



左右膝輪流向後屈曲，  
各保持五秒。

## 5. 腳尖站立



雙腳分開大約肩膊闊度，  
保持腰背挺直。



雙膝輕微屈曲，切勿  
過分蹲下，保持五秒，  
然後伸直膝部。



接着慢慢提起雙腳腳跟，  
用腳尖站立，保持五秒。



## 6. 腳板打圈



右腳稍微提起至腳掌離地，保持膝部固定於微曲姿勢及小腿靜止不動，腳掌向內慢慢地打圈轉動然後向外轉動。



再以左腳重複動作。

### 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

