

# 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，適合無需他人協助下仍能穩定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. 若做以上運動時有困難，可參考視像光碟中的建議更改動作。
4. 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。



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



長者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。



眼望拳頭，身軀慢慢向右轉動至腰部有輕微拉緊，臀部及下肢保持不動，靜止五秒，然後回復原位。

向左重複動作。

## 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。



向右邊重複動作。



## 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。

詳細講解及示範請參考有關的視像光碟或經由醫護人員指導

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



2022年4月修訂