

長者

站

簡易保健運動

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：

這部份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. 於運動時應注意安全，循序漸進及量力而為；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。



衛生署



長者健康服務



1. 原地踏步



請注意：髌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
過份蹲下，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
長者健康資訊專線：2121 8080

