



TERRIFIC, Inc.'s

Asian Pacific Islander Senior Center
亞太裔長者中心

Healthy Exercise for “Stay-at-home”

居家健康運動手冊

中心職員會致電予您，作出指導及跟進

API Staff will call up for instructions & follow up

**Calvary Baptist Church
(Shallenberger Hall)**

733 8th Street NW

Washington D.C. 20001

加略山浸信教會 (地庫)

第8街西北區 733 號

Tel 電話: 202-618-3676

TERRIFIC, Inc.'s Senior Service Programs are funded by
The Department of Aging and Community Living (DACL).



「為自己度身訂造運動計劃」- 長者及護老者適用

問 1: 應如何開始我的運動計劃呢?

答: 只要將運動安排為每天生活的一部分, 就可以逐漸改善你的身心健康。長者可根據自己的身體狀況、興趣來釐定目標, 循序漸進, 量力而為, 並持之以恆。初開始運動人士, 應選擇較輕量之運動, 初期每節的運動時間亦不可太長, 建議由十至十五分鐘開始, 避免操之過急而引至受傷。每次正式運動前要做熱身及伸展運動, 運動後也要做緩和及伸展運動。

問 2: 哪類運動最適合長者?

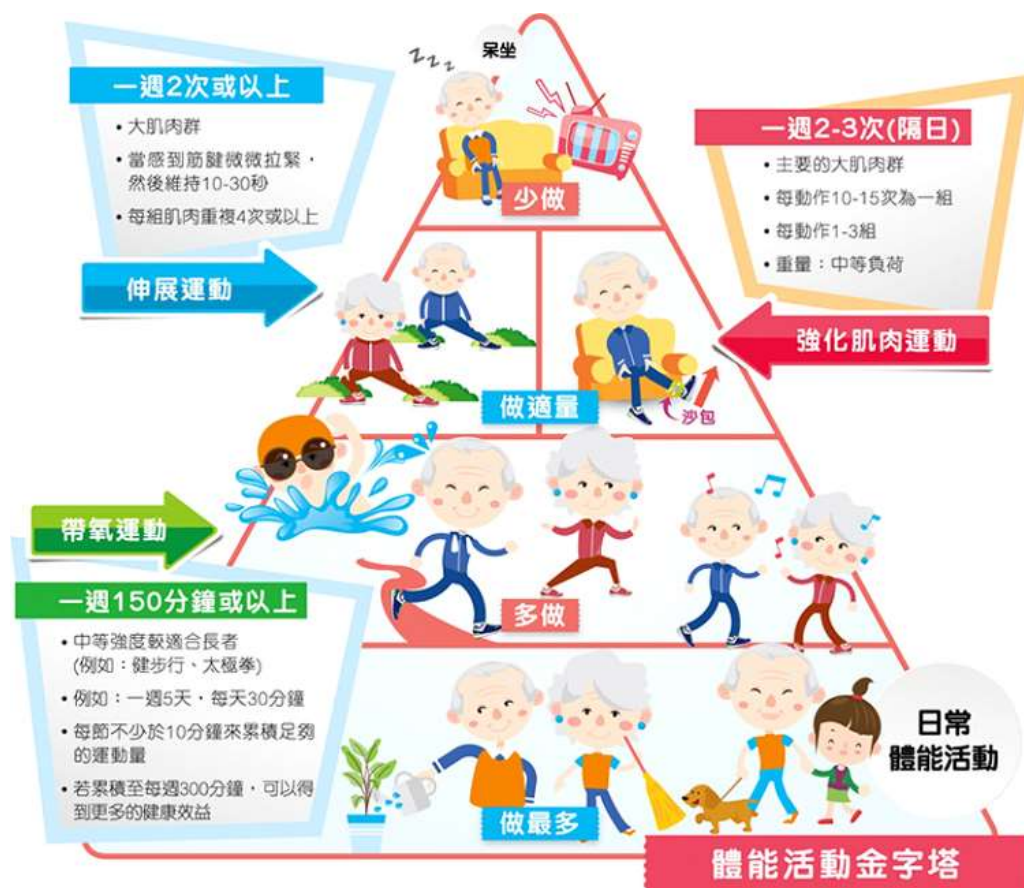
答: 任何運動只要符合安全守則, 不用太劇烈, 並且能夠令你持之以恆及享受箇中樂趣, 便算是好的運動。此外, 結伴一起做運動, 更可增添樂趣及有助互相照應。若要獲得較全面的運動益處, 長者日常的運動應包括三類基本的運動元素: 中等強度帶氧運動、強化肌肉運動和伸展運動。另外, 也鼓勵長者做平衡鍛煉運動。

問 3: 可否提供一些不同種類運動的例子?

答: 長者可參考以下不同類別運動的例子: 中等強度帶氧運動: 例如游泳、健步行、太極拳、健身單車等。強化肌肉運動: 例如踢沙包、舉水樽、掌上壓、器械蹬腿等。伸展運動: 例如四肢及腰頸部位的伸展運動、瑜珈等。平衡鍛煉運動: 例如社交舞、太極拳等。

問 4: 我要做多少運動才算足夠?

答: 中等強度帶氧運動: 每周應完成至少 **150 分鐘**; 以每天運動 **30 分鐘** 為例, 每周就要做至少 **5 天**, 而每天的運動可以一節完成或以幾節不少於 **10 分鐘** 的短節來累積。若體能許可的話, 世界衛生組織亦建議長者可循序漸進地將每周的運動累積至 **300 分鐘** 以獲得更多的健康效益。強化肌肉運動: 每周應隔天做 **2-3 天**, 並且包括 **8-10 組** 主要的大肌肉。伸展運動: 每周 **2 節** 或以上, 每節不少於 **10 分鐘**。



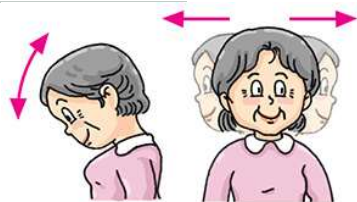
References

The Department of Health, HKSAR Government. (2020, April 15). "Create Your Own Exercise Program" - for both Elders & Caregivers. Retrieved from Healthy Ageing: https://www.elderly.gov.hk/english/healthy_ageing/exe_leisure_travel/create_your_own_exercise_program.html

伸展運動 (10 至 15 分鐘)

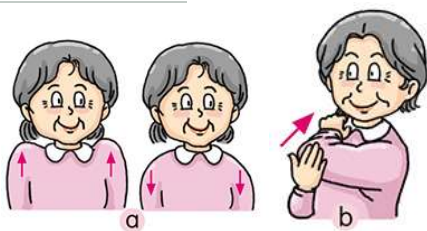
每個動作做 2 至 4 次，每次維持 10 至 30 秒，保持正常呼吸(不可閉氣)。

1 頸部



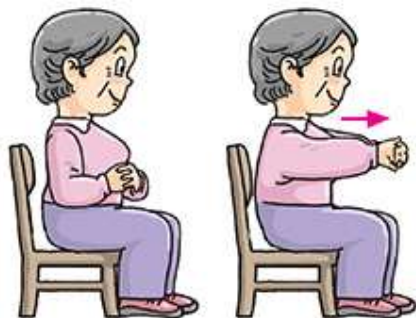
頭垂下，維持 10 至 30 秒，還原。頭轉向右，維持 10 至 30 秒，還原。頭轉向左，維持 10 至 30 秒，還原。

2 肩膊



- A) 雙肩向上聳，然後盡量向下垂低，維持 10 至 30 秒，還原。
- B) 左手放在右肩上，右手托着左手肘拉向身前，維持 10 至 30 秒，還原。以右臂重複上述動作。

3 背部



坐着，手指互扣放於胸前，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持 10 至 30 秒，還原。重複 2 至 4 次。

References

LCSD, The Government of HKSAR. (2020, April 15). *Fitness Programmes for the Elderly*.

Retrieved from Healthy Exercise for All Campaign:

<https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/fitness/elderly2.html>

4 腰部



坐着，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊。每邊重複 2 至 4 次。

5 腰側



站立，兩腳分開至肩寬度，左手叉腰，右臂盡量向上伸展並向左彎腰，維持 10 至 30 秒，還原。以反方向重複上述動作，每邊重複 2 至 4 次。

6 腿部



穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊，每邊重複 2 至 4 次。

健康 7 式

每星期做兩次以下運動以提昇您的骨骼的強度、平衡力及柔軟度

Warm-Up



1. Stationary March with Arm Swing/Seated March

熱身運動

第一式:

原地搖臂踏步/ 坐在椅上踏步

(共踏 30 秒)

強化運動

第二式: 坐立起身

(共 15 次)

Strength Exercises



2. Sit to Stand



3. Standing Hip Extension

強化運動

第三式: 站立伸展

(共 15 次)

Balance Exercises



4. Side Leg Raise



5. Single Leg Stand

平衡運動

第四式: 向外伸腿

(共 15 次)

平衡運動

第五式: 單腿站立

(每次共 5 秒)

Flexibility Exercise



6. Triceps Stretch

Cool Down



7. Standing Quadriceps Stretch

柔軟運動

第六式: 三頭肌伸展

(每次共 5 秒)

回復運動

第七式: 四頭肌伸展

(每次共 5 秒)

References

Ministry of Health, Singapore. (2020, April 14). 7 Easy Exercises to an Active Lifestyle. Retrieved from Health Hub:
<https://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>

保腦妙法

健腦運動第一式－喝水



啟動腦部以便：

- 促進腦部的電與生化作用
- 進行有效的資訊提存

對長者的好處：

- 集中力
- 行動力、參與能力
- 腦和身體的協調
- 減壓，加強溝通和社交技巧

方法：

- 每隔一段短時間（15-30 分鐘）便喝一口水。

- 把訊息從右腦半球傳達到左邊身體，及從左腦半球傳達到右邊身體
- 增加電磁能的流動

對長者的好處：

- 閱讀時知道讀到哪裡
- 眼部放鬆
- 健眼
- 左右身體平衡
- 提高能量
- 肩部和頸部更放鬆

方法：

一手平放肚臍上，另一手的拇指及食中二指揉壓腎經俞府穴，位置在鎖骨對下、胸骨兩側、第一及第二肋之間的兩個輕微凹陷位。一般情況做四個深慢呼吸循環後，轉手再做四個深慢呼吸循環。

健腦運動第二式－愈府穴



啟動腦部以便：

健腦運動第三式－情緒觸點



啟動腦部以便：

- 舒緩緊張和壓力

對長者的好處：

- 解除記憶障礙
- 組織能力
- 穩定情緒

方法：



雙手食中二指指尖輕觸眼眉和髮線中間的位置，專注於欲感覺更正面的某一態度、事件或感覺上，閉起眼睛，感覺身體緊張慢慢流走，及隨之而來的鬆弛和舒適。指尖可能會感到輕微的搏動，保持輕觸直至搏動重新協調同步，或感到鬆弛為止。

健腦運動第四式－翻揉耳廓（搓耳朵）



啟動腦部以便：

- 聆聽自己說話的聲音
- 促進身心健康
- 雙耳一起聽

- 辨別出相關和無關的聲音

- 啟動短期記憶

對長者的好處：

- 聆聲理解
- 公開演講、唱歌、玩樂器
- 改進呼吸
- 增加聲音的共鳴
- 增加左右轉頭能力
- 增強注意力
- 擴闊聽覺的幅度

方法：

雙手的拇指及食指挾著雙耳上根部，由內至外的輕輕搓抹雙耳，直至耳珠根部為止。重複整個程序三次或更多。注意每次都在上根部開始搓抹。

References

SAGE, The Hong Kong Society for the Aged. (2020, April 15).

LoveYourBrain. Retrieved from Activity for Healthy Brain:
<https://www.loveyourbrain.org.hk/en/428/4-brain-gym-exercise-4-positive-points>

骨骼健康資訊 - 骨折及跌倒的原因

跌倒是導致長者骨折的主要原因。根據我們最近一項研究發現，超過九成骨折患者乃是跌倒所引致。再加上年紀越大，患上骨質疏鬆的機會就越高，使骨骼變得脆弱，增加了長者因跌倒而骨折的機會以及嚴重性。

大部份的跌倒意外發生在家中及老人院舍，其次是公園、馬路等室外地點。導致長者跌倒的原因有很多，但主要可歸納為個人因素和環境因素。

藥物影響因素

- 服用安眠藥而引致頭暈
- 服用止痛藥會引致神志不清
- 服用鎮靜藥會引致頭暈、視力模糊
- 服用過量降血壓藥會引致疲倦或低血壓
- 服用過量降血糖藥而引致低血糖
- 服用抗感冒藥會引致昏昏欲睡

服用中藥也要注意其副作用，並請先請教中醫師

個人因素	環境因素
身體感覺減弱	地面濕滑
平衡能力欠佳	照明不足
肌肉力量減弱	雜物太多
個人身體病變，如：白內障、柏金遜症、中風	地面凹凸不平
不正確使用助行工具	椅子不穩
個人情緒、固執的性格、過份自信、心急大意	地布濕滑

References

The Chinese University of Hong Kong, The Department of Orthopaedics and Traumatology. (2020, 4 15). *Bone Health Information*. Retrieved from 2000-2018 Community Fall Prevention Campaign: http://www.no-fall.hk/e/risk_factors.html