**活力长者工作坊**

**第一节:** 小区服务流程

|  |  |
| --- | --- |
|  **简介** (5分钟) | * 义工自我介绍: (i) **项目名称** - 赛马会跨代乐颐年推广计划；(ii) **主办** (岭大亚太老年学研究中心) 及**协办**机构 (如社福机构 / 议员办事处)
* 活动内容: 三节长者体适能活动及运动 (每节约50分钟)
* 目的: 透过长者在日常生活中定期进行**伸展运动**及**椅上运动**，藉此**改善长者肌肉力量**及**平衡力**、**训练记忆力**、**专注力**及**手眼协调**
* **\*\*注意事项\*\*:** 第一节活动前**必须**进行 (i) **体适能评估** (包括身高、体重、血压、肌肉力量、柔软度、心肺耐力、敏捷度等)；及 (ii) **问卷调查** (如记忆力测试、处理日常生活的情况、对生活质素的看法等)
 |
|  |
| **第一节:** 活动内容 - **两色旗、伸展运动及椅上运动** |
| **两色旗** (10 - 15分钟) | * **两色旗: 训练大脑潜能** (包括记忆力、听力、注意力、语言能力、创造力）
 |
| **伸展运动** (15 - 20分钟) | * **\*\*请参考伸展运动指引\*\***
 |
| **椅上运动** (10分钟) | * 音乐节拍带动肌肉活动，改善心肺耐力 (**\*\*注意事项\*\*:** 如因环境所限，未能播放音乐，义工可与长者数出相关节拍代替)
* **踏步：训练大腿力量，脚腕柔韧性**
* **举手：训练肩膀、手臂、手指肌肉力量**
 |
|  |
| **总结**(5分钟) | 运动的重要性* 透过运动预防/改善疾病 (如控制体重、肥胖、高血压、糖尿病、冠心病)
* 多做运动的好处: 不仅可 **(i) 预防疾病**，减低糖尿病、胆固醇偏高和中风的机会、使肌肉和骨骼更强健; 亦可**(ii)** **促进心理健康**，减低患上情绪抑郁的机会；透过做运动，认识新朋友、有更多时间与朋友相聚

**\*\***鼓励长者每天进行15分钟的伸展运动及椅上运动**\*\*第二节**探访服务: 利用水樽和毛巾进行椅上运动 |

**伸展运动 (Stretching Exercise) 参考指引**

**(15 - 20 分钟)**

[播放音乐](https://www.youtube.com/watch?v=ZcbImANkz6w)

1. 颈部

[**颈部伸展**][作用: 伸展左、右颈侧肌肉]

* 双手扣在椅子两侧
* 挺直身体
* 双脚放在地上
* 头部向**右转**
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原
* 头部向**左转**
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原
1. 膊头/手臂

[**手臂伸展**][作用: 伸展手臂外侧 三头肌位置]

**\*\*注意事项: 假若长者未能把手臂横向往左或右伸, 可把手放于左或右肩膀位置**

* 伸出**左手**，把手臂横向往右伸
* 右手托着左手肘
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原
* 伸出**右手**，把手臂横向往左伸
* 左手托着右手肘
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原

 [**前胸及背部伸展**][作用: 伸展前胸及背脊]

* 双手扣在椅子两侧较后位置
* 挺直身体、眼望前方
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原
* 双手交叉抱紧
* 头垂下
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原
1. 腰部

[**腰部伸展 (I)**][作用: 伸展腰部两侧]

* **左手**扣在椅子侧边
* 右手向上伸展, 靠近耳朵
* 身体**向左**弯下 [**\*\*注意事项:** **眼不应向地下望]**
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原
* **右手**扣在椅子侧边
* 左手向上伸展, 靠近耳朵
* 身体**向右**弯下 [**\*\*注意事项:** **眼不应向地下望]**
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原

 [**腰部伸展 (II)**][作用: 伸展腰部两侧]

* 伸出双手
* 身体慢慢地转向**右边**, 双手扣紧椅子侧边
* 继续向右边转, 双手扣紧椅背
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原
* 伸出双手
* 身体慢慢地转向**左边**, 双手扣紧椅子侧边
* 继续向左边转, 双手扣紧椅背
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 还原

[**腰部伸展 (III)**][作用: 伸展下腰背部]

* 稳坐椅子前半部, 腰部离开椅背
* 双脚微微向前伸出
* 双手放在大腿上
* 身体向前倾, 望到脚尖位置 [**\*\*注意事项:** **头部不应低于心脏水平]**
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 胸口卷起慢慢上, 还原
1. 腿部

[**腿部伸展**][作用: 伸展后大腿肌肉]

* 稳坐椅子前半部, 腰部离开椅背, 保持腰部挺直
* **右腿**屈曲踏地
* **左腿**伸直, 左脚跟触地, 左脚尖向上
* 双手中指交叉重迭, 并伸手向左脚尖方向
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 胸口卷起慢慢上, 还原
* **左腿**屈曲踏地
* **右腿**伸直, 右脚跟触地, 右脚尖向上
* 双手中指交叉重迭, 并伸手向右脚尖方向
* 维持15至30秒
* 深呼吸, 胸口卷起慢慢上, 还原