



身心健康無限「耆」：社區服務第一節

簡介 (5 分鐘)	<ul style="list-style-type: none">• 義工自我介紹: (i) <u>項目名稱</u> - 賽馬會跨代樂頤年推廣計劃 ; (ii) <u>主辦</u> (嶺大亞太老年學研究中心) 及 <u>協辦機構</u> (如社福機構 / 議員辦事處)• 活動內容: 三節長者體適能活動及運動 (每節約 50 分鐘)• 目的: 透過長者在日常生活中定期進行靜態伸展運動及椅上運動, 藉此改善長者肌肉力量及平衡力、訓練記憶力、專注力及手眼協調
--------------	---

第一節: 活動內容 - 兩色旗、靜態伸展運動及椅上運動	
兩色旗 (10 - 15 分鐘)	<ul style="list-style-type: none">• 兩色旗: 訓練大腦潛能 (包括記憶力、聽力、注意力、語言能力、創造力)
靜態伸展運動 (15 - 20 分鐘)	<ul style="list-style-type: none">• **請參考伸展運動指引**
椅上運動 (10 分鐘)	<ul style="list-style-type: none">• 音樂節拍帶動肌肉活動, 改善心肺耐力 (**注意事項**: 如因環境所限, 未能播放音樂, 義工可與長者數出相關節拍代替)• 踏步: 訓練大腿力量, 腳腕柔韌性• 舉手: 訓練肩膀、手臂、手指肌肉力量

總結 (5 分鐘)	<p>運動的重要性</p> <ul style="list-style-type: none">• 透過運動預防/改善疾病 (如控制體重、肥胖、高血壓、糖尿病、冠心病)• 多做運動的好處: 不僅可 (i) 預防疾病, 減低糖尿病、膽固醇偏高和中風的機會、使肌肉和骨骼更強健; 亦可 (ii) 促進心理健康, 減低患上情緒抑鬱的機會; 透過做運動, 認識新朋友、有更多時間與朋友相聚 <p>**鼓勵長者每天進行 15 分鐘的伸展運動及椅上運動</p> <p>**第二節社區服務: 利用水樽和毛巾進行椅上運動</p>
--------------	---

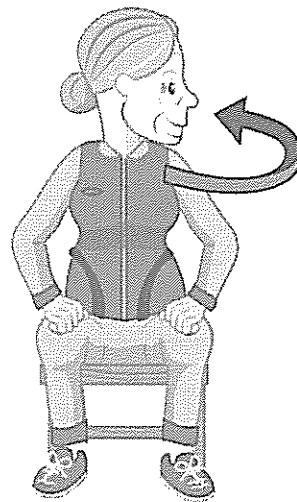
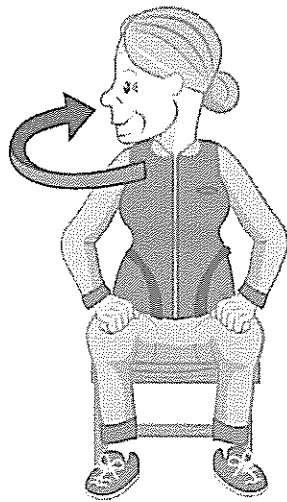


靜態伸展運動 (Stretching Exercise) 參考指引

(10 分鐘)

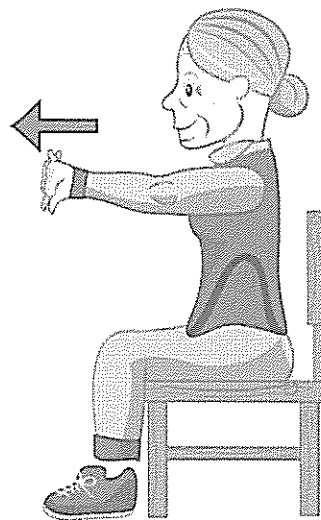
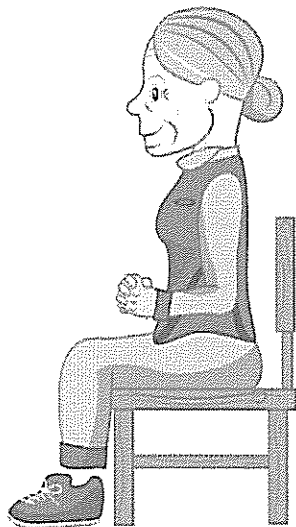
1. 頸部 [作用: 伸展左、右頸側肌肉]

- 雙手扣在椅子兩側，挺直身體，雙腳放在地上
- 頭部慢慢轉向右，還原後慢慢轉向左邊，維持 10 至 30 秒。



2a. 肩膀/手臂 [作用: 伸展前臂肌肉、肩胛骨外側及手臂後方]

- 手指互扣，手掌或手背向外伸，雙手慢慢向前推出，維持 10 至 30 秒。

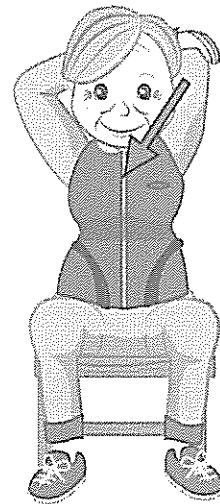
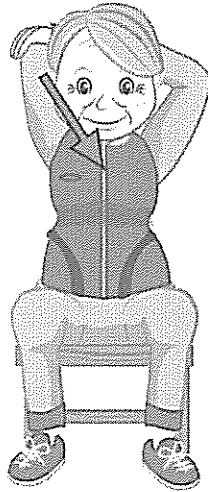




2b. 肩膀/手臂 [作用: 伸展手臂外側 三頭肌位置]

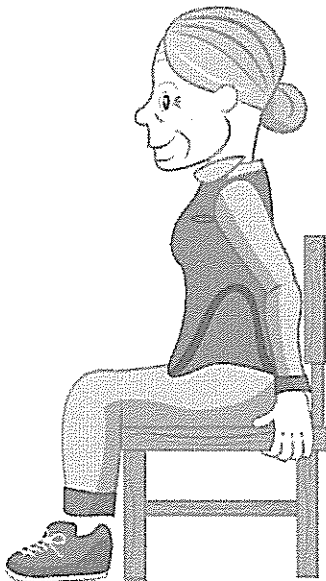
****注意事項:** 假若長者未能捉摸肩膀位置, 可把手放於後尾枕位置

- 右手從後捉摸左邊肩膀, 左手在右手肘位置把右臂慢慢向下推。還原, 維持 10 至 30 秒。以左臂重複上述動作。



3. 前胸及背部 [作用: 伸展前胸及背部肩胛骨位置]

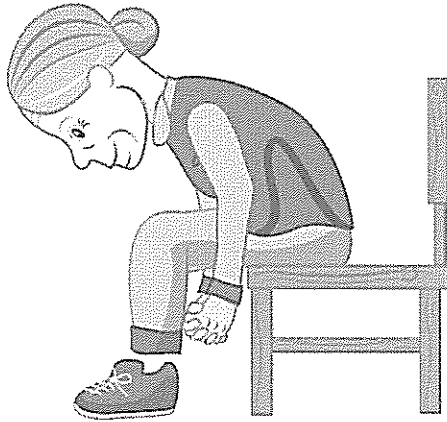
- 挺直身體、眼望前方, 手臂向後伸展, 扣緊椅子後方, 還原, 雙手交叉胸前, 頭微微向下, 維持 10 至 30 秒。





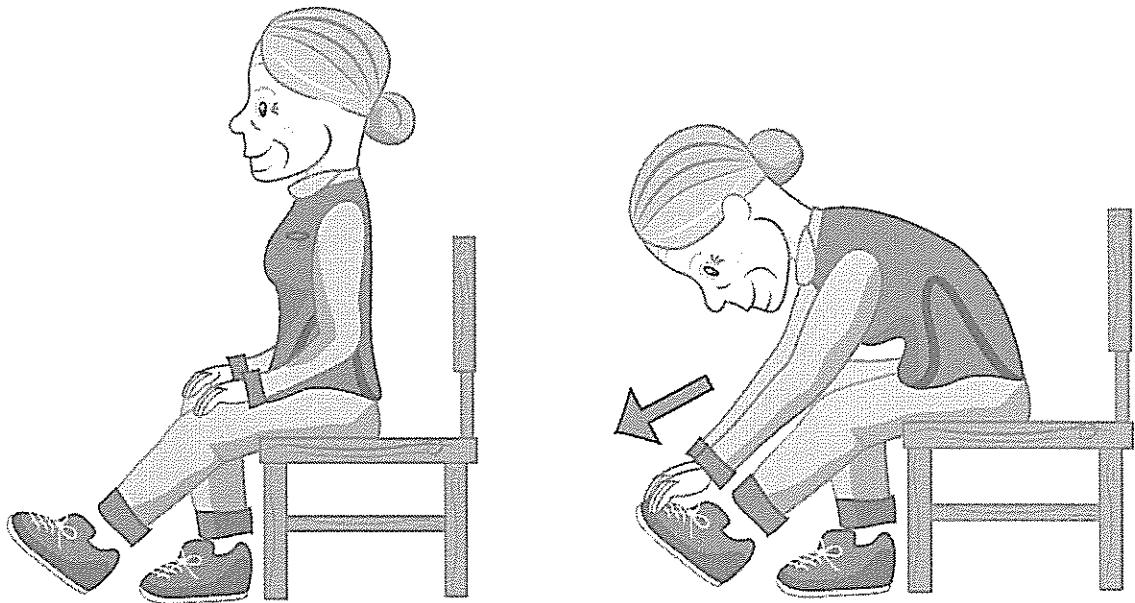
4. 下腰背 [作用: 伸展下腰背及臀部位置]

- 雙手抱膝，眼望腳尖位置，維持 10 至 30 秒，深呼吸，胸口慢慢卷上，還原



5. 腿部 [作用: 伸展後大腿肌肉]

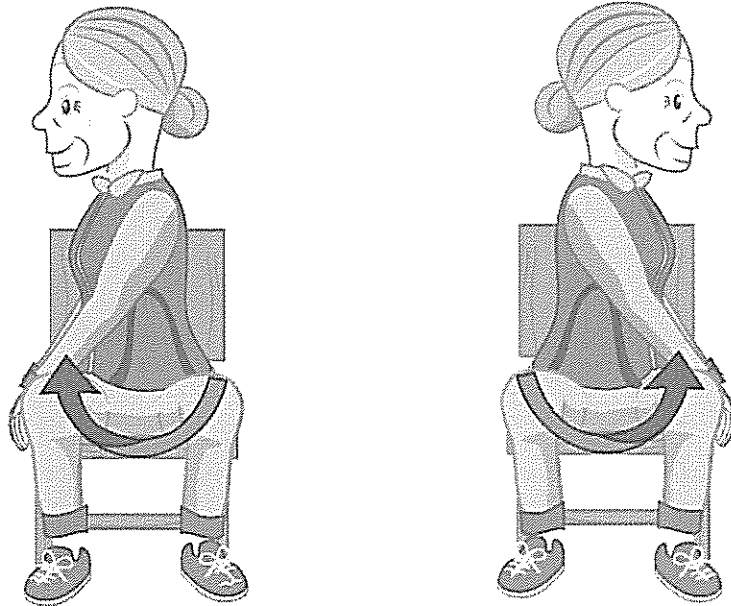
- 穩坐椅子前半部，保持腰部挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，雙手中指交叉重疊，並伸手向左腳尖方向，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊。





6a. 腰部 [作用: 伸展腰部兩側]

- 坐著，腰背略為離開椅背，保持腰部挺直，上身慢慢向右後方轉，雙手緊扣椅子旁，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊。



6b. 腰部 [作用: 伸展腰部兩側]

- 坐著，腰背略為離開椅背，保持腰部挺直，左手扣在椅子前方，右手向上伸直，腰部微微向左傾側，維持 10 至 30 秒，以左臂重複上述動作。

