目錄

老人防跌健康操

暖身操 …… 2

1 下盤要有力-左右弓箭雙擺臂.. 3

2 筋骨要靈活-大字伸展轉陀螺.. 4

3 平衡要穩定-金雞獨立合十敬.. 5

4 環境要安全-頂天立地體自旋.. 6

5 運動要有趣-拍手跳腳如遊戲.. 7

五月操 …… 8

1 仰頭摘星摘月…… 9

2 俯身水中撈月……10

3 側彎身如弦月……11

4 推掌呼出風月……12

5 擁抱健康歲月……13

■ 下肢肌力練習……14

健康 Very much 新北市政府 衛生局 Public Health Department New Taipei City Government

老人防跌健康操

暖身操

❖ 銀髮族防跌操，若能做到五要，必能健康如意做個逍遙歲月不老人 - 在做運動之前，我們先來做個暖身操熱熱身體。腳跟石頭腳尖布：腳跟腳尖輪流翹起，雙手握拳張掌如石頭和布。

1 下盤要有力 - 左右弓箭雙擺臂

做法

雙腳打開兩倍肩寬，雙手自然下垂，身體微彎，左右自然弧形擺動，配合雙腳左右弓箭步，可以強化下肢肌力。

目的

身體半蹲做左右弓箭步變換，可以強化下肢的肌力，讓雙腿更有力；雙手自然擺動，可以靈活肩關節，避免五十肩。

2 筋骨要靈活 - 大字伸展轉陀螺

做法

雙腳打開兩倍肩寬，雙手向兩旁平伸，身體成十字型，身體左右自然水平轉身，儘量轉到極限，但要注意雙腳踏穩，避免跌倒。

目的

這是身體水平脊椎最大的伸展運動，讓身體頸椎、腰椎、胸椎到大腿、小腿、腳踝，都扭轉伸展到最大幅度。

3 平衡要穩定 - 金雞獨立合十敬

做法

單腳站立，另一腳往前跨步腳尖著地，雙手合十在胸前，身體微微彎曲，並保持穩定。

進階做法

單腳站立，另一腳自然彎起離地，雙手合十在胸前，身體微微彎曲，並保持穩定，更好的話可以離地腳抬更高。

目的

這是平衡訓練，銀髮族最怕跌倒，除了力量要夠之外，平衡也要好。單腳站立除了單腳承重的能力外，穩定平衡也要加強，身體微彎鞠躬，動態的平衡更重要。

4 環境要安全 - 頂天立地體自旋

做法

右手儘量伸直掌心向天，左手也儘量伸直掌心朝地，身體向左邊旋轉，雙腳小碎步也跟著原地旋轉，換邊再做一次。轉圈時須注意是否頭暈。

目的

這也是身體平衡的訓練，銀髮族常在轉身或要坐椅子時失去平衡，所以，雙手一上一下伸展開來，配合小碎步轉身，訓練雙腳的協調性，同時可挺直脊椎，預防駝背、增加肩部柔軟度。

5 運動要有趣 - 拍手跳腳如遊戲

做法

自由自在雙手用力拍掌，雙腳自然輕跳，這是輕度有氧運動，跳動時熱情歡笑。

目的

銀髮族的運動要溫和、要愉快，雙手拍掌練拍手功，也熱鬧愉快；雙腳輕跳做溫和有氧運動，也讓全身血液循環加強。

老人 防跌健康操

五月操

針對不方便站立運動的銀髮族，我們也可以在椅子上做一些運動。五月操可以讓大家坐著動一動

1 仰頭摘星摘月

做法

頭往上仰雙手高舉，輪流往上抓取東西狀，有如摘星摘月。

目的

頭往上抬身體自然挺直，可以強化軀幹的肌力，不致彎腰駝背；雙手抓取握拳張掌，可以強化手臂手掌力氣，並讓肩膀、手肘及手指靈活。

2 俯身水中撈月

做法

上身彎腰向前，雙手自然下垂吐氣；再從下方手掌向上撈起狀，配合挺身吸氣直到胸前。俯身時須注意是否頭暈。

目的

彎腰向前雙手自然下垂，幫助放鬆上半身；再挺身起來可以強化腰背的肌力，深吸氣幫助擴胸。

3 側彎身如弦月

做法

雙手互握高舉掌心向上，側彎身體向左停留 6 秒；再側彎身體向右，也停留 6 秒。

目的

雙手高舉側彎，可以伸展腋下及腰 部，並強化軀幹的肌力，改善身體的控制。

4 推掌呼出風月

做法

雙手置於兩邊腋下，掌心向上，翻轉掌心向前慢慢用力推出，配合長長的呼氣。

目的

雙手在兩邊腋下幫助擴胸吸氣，翻轉掌心向前慢慢用力推出，可以強化上肢的肌力，是一種肌能運動；配合勻長呼氣有如做氣功，可以訓練肺功能。

5 擁抱健康歲月

做法

雙手一上一下，一手抱對側肩，一手抱對側腰，配合低頭彎腰成擁抱狀；抱肩之手往斜上舉高伸直，抱腰手往下往後伸直，斜向延展挺身擴胸；雙手交換，上方手回來抱腰，下方手回來搭肩成擁抱狀；重複再做，雙手有如打大叉叉。

目的

這是身體做最大的伸展，斜上斜下配合挺身彎腰，也有強化身體軀幹肌力、預防駝背的作用。

長者如有站立能力，還可以利用有扶手的椅子來練習坐站平衡以及下肢肌力

做法

雙腳平放在地，握著扶手，身體往前傾，雙腿出力慢慢站起，站穩後，雙膝微彎，臀部往後翹，再慢慢坐回原位。

目的

加強站立與坐下所需的下肢肌力及動態平衡能力。

發 行 人：林雪蓉
總 編 輯：林金富
主　　編：高淑真
執行編輯：張秋文、林燕琇、謝宗翰
編輯顧問：新北市物理治療師公會　江秀玲理事長
　　新北市職能治療師公會　黃上育理事長
動作設計：中華民國物理治療師公會全國聯合會
　　簡文仁前理事長
出版機關：新北市政府衛生局
機關地址：新北市板橋區英士路 192 之 1 號
機關電話：(02)2257-7155
機關傳真：(02)2258-5006
發行日期：102 年 3 月

1. 新北市政府衛生局保留本光碟所有權利。
2. 本光碟內容歡迎引用，但必須註明出處及出版者，並僅限於非商業目的之使用。

MEMO