

保持柔軟，當個常青族

新光醫院物理治療師 陳麗妃

養生篇

老化的現象，身體組織會變得較無彈性。如果再缺乏適當的運動，將會使關節提早退化。為了預防及減緩這種老化現象，新光醫院物理治療師特別針對銀髮族朋友設計了一套常青操，來幫助銀髮族維持及增進全身柔軟度和肌肉力量，藉以減少疼痛的產生。

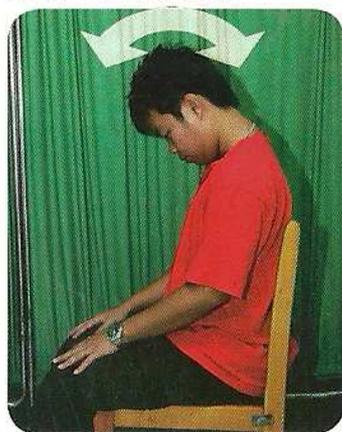
為了配合銀髮族的動

作及安全性的考量，在做這些運動時，速度須緩慢，動作須協調，並視個人身體狀況，量力而為。一開始，活動的角度可較小，隨著筋骨柔軟度的改善再逐漸加大角度。有拉筋的動作，則須慢慢拉至底，到有痠痠的感覺即可，並維持此姿勢六至十秒。每種動作可先從重覆四次開始，逐漸增加至十次，一天作二到三回。

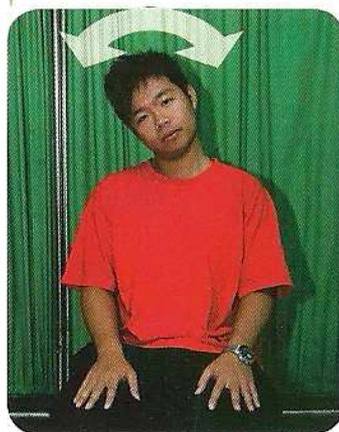
銀髮族常青健康操

頸部運動：

包括頸部各個方向之動作，如前彎、後仰、左右側彎及左右旋轉。



前彎及後仰



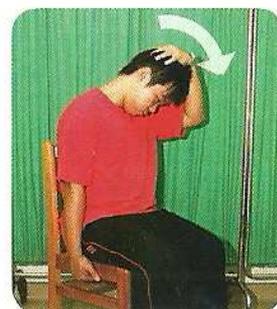
左右側彎



左右旋轉

上斜方肌拉筋運動

手拉在椅面下，頭轉向對側約45度，再做低頭動作。可以用手輕輕地拉筋。



運動中如有不適 請立刻停止並與您的物理治療師聯絡

上肢運動：

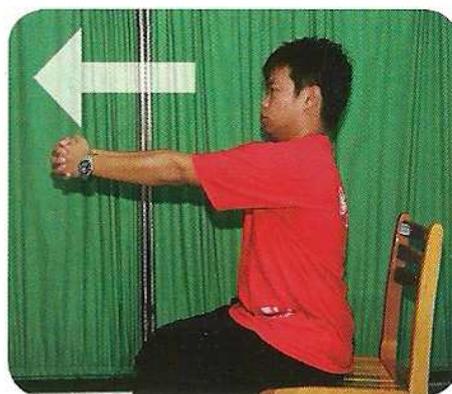
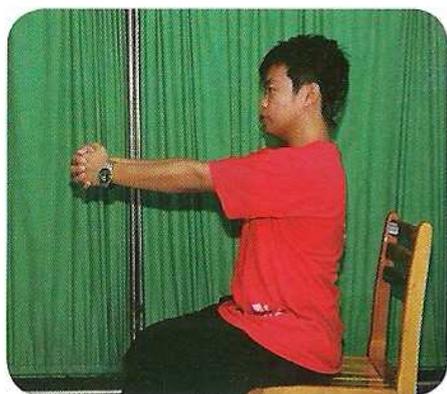
肩膀聳肩旋轉運動

雙肩拱起，肩頭向前繞圈圈，再向後繞圈圈。



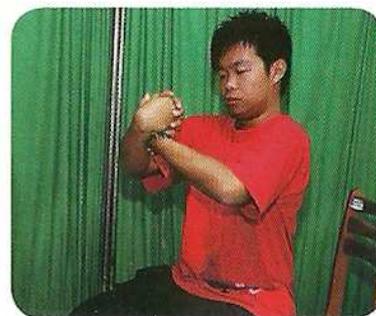
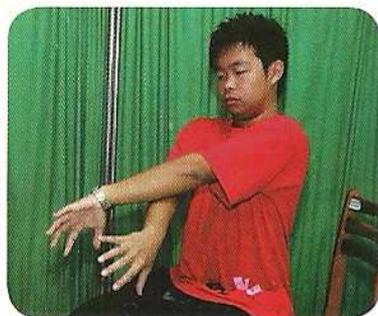
上臂繞旋運動

手臂伸直，向前後大幅度的繞圈圈。



雙手交握弓身運動

雙手交握向前伸直舉起，與肩同高，在身體不動的情況下，將手繼續向前伸出，此時上背部及肩胛間會有拉扯的感覺



雙掌上下交疊翻轉運動

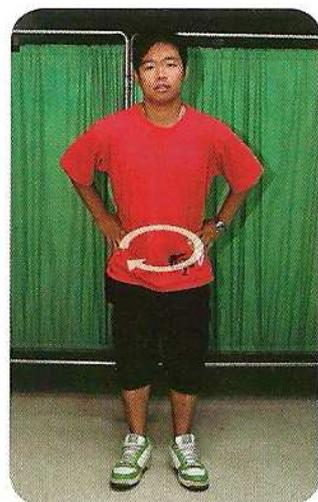
雙臂伸直交叉，手指交握，屈肘後將手反轉，再回到原位。



雙手握放運動

針對手腕及手指關節之運動，將手指伸直撐到最開，再將手指彎曲握緊。

腰背及下肢運動



骨盆前後搖擺運動 臀部左右搖擺運動 腰部轉體運動
雙手叉腰，臀部前後搖擺、左右擺動以及前後旋轉。



踝關節旋轉運動



腳板上下運動

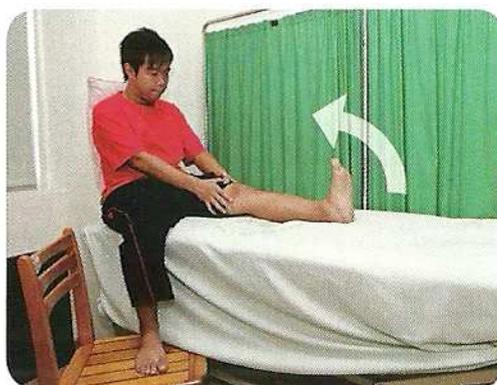
坐在椅子上，腳尖頂在地面，腳踝做旋轉動作，然後再做腳板上下擺動。

運動中如有不適 請立刻停止並與您的物理治療師聯絡



雙膝開合運動

躺在床上，雙膝伸直靠攏，再向外打開。



拉後大腿筋運動

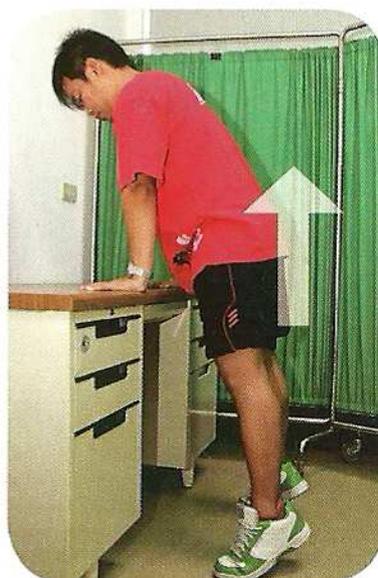
坐在床緣，一腳垂出床外，另一腳伸直，將腳板翹起來，雙手壓住大腿，讓膝關節伸直，再讓身體輕輕往前壓。

站立之下肢運動

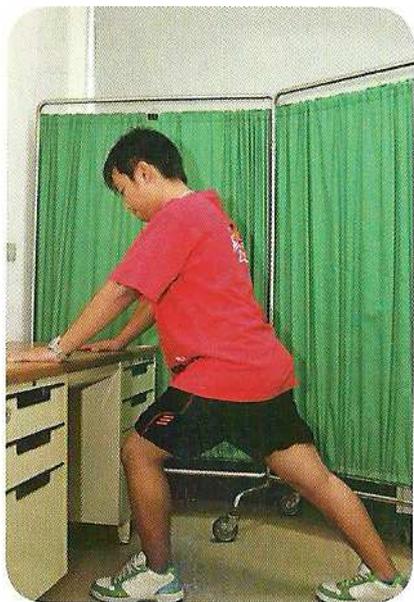


屈膝運動

站立，雙手扶住桌子，做屈膝，然後再做踮腳尖的動作。

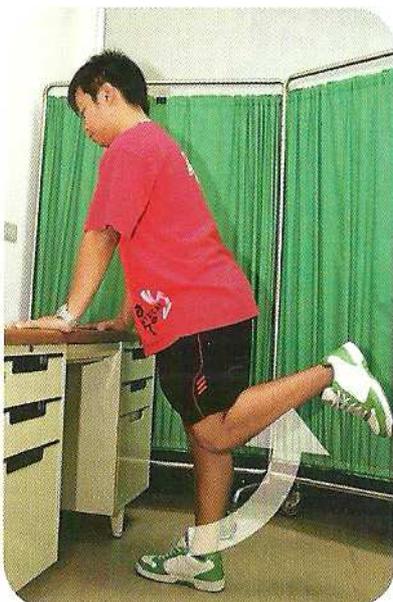


踮腳尖運動



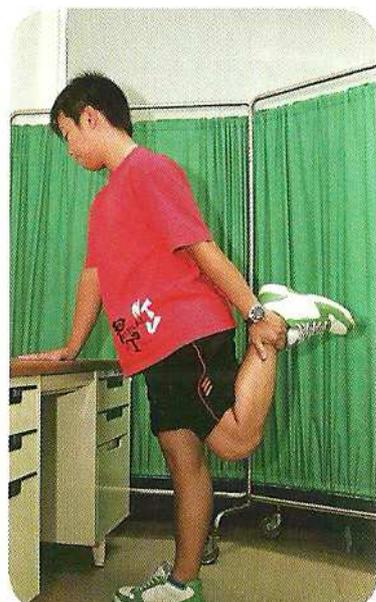
弓箭步拉筋運動

站立，雙手扶住桌子前腳彎曲後腳伸直，大腳趾朝正前方，在腳跟不抬高的情況下身體向前傾。



大腿後抬運動

站立，雙手扶住桌子，支撐腳膝蓋伸直，對側腳膝蓋彎曲小腿抬高。



前大腿拉筋運動

站立，單手扶住桌子，同側腳膝蓋伸直站立，將對側腳膝蓋彎曲，腳踝以伸展大腿前側肌肉。

深呼吸運動：

雙手先擺於身前並屈膝，接著雙手向上向外抬高時吸氣；吐氣時，再將雙手收回至身前並屈膝。可重複此動作3-4次。

