

# 護老情真

2016 年 7 月

第四十五期

今期內容

## 主任隨筆：

轉瞬間，2016 年已過了一半。踏入七月，炎炎的夏日已來臨，在炎熱的天氣下，大家多半不想外出活動，若長時間待在家中可進行什麼既有益身心又可消磨時間的活動呢？

大家仍記得上期「健康 Fit 一 Fit」由本隊的物理治療師及社工講解長者跌倒的原因及防跌的要點。本期通訊則為大家介紹簡易的防跌運動，長者無論天氣陰晴也能在家進行輕便的運動，減低跌倒的風險。

本隊喜獲社署「老有所為活動計劃」資助，舉辦為期一年的「家·關愛共融計劃」，此計劃內容包括：為患有認知障礙症的長者提供『社區導向活動』，讓體弱長者重新接觸社區；在傳統節日舉辦節慶活動，讓長者及其家人一起外出慶祝；每季與義工一起舉辦『長者祝壽』活動；最後是舉辦『認知障礙症小組』，讓患病長者為未來可能出現的退化情況作好準備。是期通訊將在『活動透視鏡』一欄與大家分享已舉辦的各項活動的花絮，亦希望長者日後踴躍參與其他活動。至於『生命驛站』則與大家分享一對年長夫婦的相處之道，這兩口子如何互相扶持走過人生的每一個階段，希望讀者能從中得到啟發。最後當然少不了『好書推介』及『皆大歡喜』兩個專欄，歡迎大家踴躍參加有獎遊戲。



主任隨筆：	P.1
健康 Fit 一 Fit： 防跌運動不可少	P.2 至 3
活動透視鏡： 「家·關愛共融計劃」	P.4 至 5
生命驛站： 你快樂、所以我快樂	P.6
皆大歡喜 好書推介	P.7
資源閣 意見大搜查	P.8

# 健康 Fit - Fit



物理治療師 伍耀斌  
社工 馬劍盈

## 防跌運動不可少

### 一、前言

世界衛生組織(2010)指出對於活動能力較差的長者，規律的身體活動可以減少近30%的跌倒風險。缺乏運動，例如長期於家中坐下或卧床都會加速肌肉流失，降低長者的平衡力及協調力，令跌倒風險上升。因此，有規律而又合適的運動有助促進身體健康及預防跌倒。

### 二、事前準備

由於每位長者的身體狀況不同，長者需瞭解自己的體質，量力而為，不要勉強進行過於劇烈的運動。首先，運動前應該避免吃得過飽或飢餓，並需穿著舒適和厚薄適中的運動衣和具防滑功能的鞋。長者應避免於凹凸或濕滑的地面上進行運動，並可於運動前預準備一張穩固、沒有滑輪的椅子作中途休息之用。

### 三、培養運動習慣

持之以恆的運動習慣是預防跌倒的重要元素。對於一向沒有運動習慣的長者，可考慮進行以下的伸展及椅子運動：

#### 熱身 / 伸展運動



1. 雙肩向上聳
2. 維持 5-10 秒
3. 然後盡量向下垂低
4. 維持 5-10 秒
5. 還原位置
6. 重覆 3-5 次



1. 坐下，腰背略為離開椅背
2. 保持腰背挺直，前臂提起平腰
3. 上身慢慢盡量向右後方轉
4. 維持 10-30 秒
5. 還原後做另一邊
6. 每邊重覆 3-5 次

## 椅子運動

1. 先提起右腿，然後放下
2. 再提起左腿，然後放下
3. 共提腿 10-15 次



1. 先提右腿，雙手同時在左方拍掌
2. 然後放下
3. 再提左腿，雙手同時在右方拍掌
4. 然後放下
5. 重覆 5-8 次

### 四、注意事項

以往沒有運動習慣的長者，開展運動時必須循序漸進，可以考慮先由伸展運動開始。同時，長者亦可以根據「自我竭力程度評分表」（見下表），控制運動強度在3至5分之間，並須按個人體能作出相應調節。

運動時需保持呼吸暢順，留意身體變化，如感到呼吸困難、頭暈、胸口有壓力等，應立即停止運動，並徵詢醫生的意見。



0	毫無感覺
1	很微弱
2	微弱
3	中度
4	稍吃力
5	吃力
6	相當吃力
7	非常吃力
8	非常非常吃力
9	極度吃力
10	筋疲力盡



參考資料：

1. 世界衛生組織(2010)關於身體活動有益健康的全球建議；日內瓦：世界衛生組織。
2. 康樂及文化事務署(2014)長者健體計劃

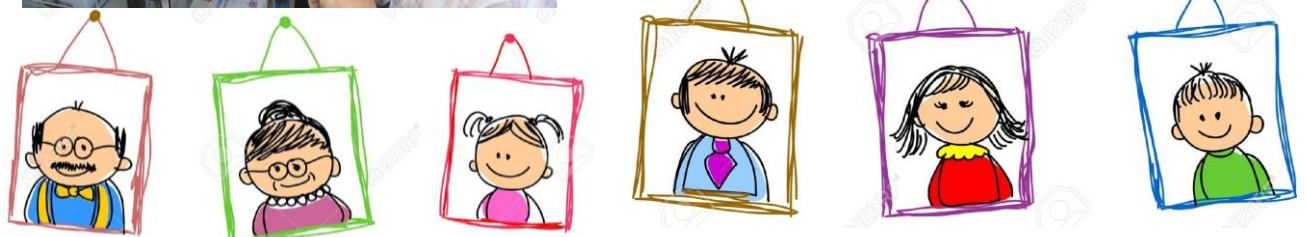
# 活動透視鏡



本單位是年度獲社會福利署 2016-2017「老有所為活動計劃」資助，舉辦「家·關愛共融計劃」計劃，透過鄰里義工的協助，為體弱長者舉辦多姿多彩的戶內及戶外活動，包括生辰展關懷、社區導向活動、認知障礙症支援小組及節日慶祝活動等等，讓長者可以接觸新事物，享受愉快的晚年生活。

## \*社區導向活動\*

由義工及護老者帶領長者走進社區，到酒樓品茗及逛超級市場，讓長者重新接觸社區，亦可加強長者的認知能力。





### \*節日慶祝活動\*

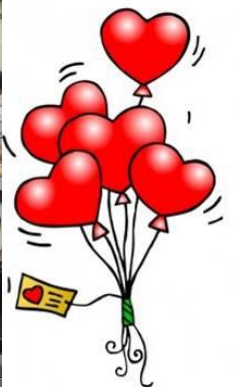


舉辦旅行活動，讓家人與長者一起慶祝雙親節。



### \*生辰展關懷\*

由義工舉辦生日會，為長者賀壽。



# 生命驛站：



## 你快樂、所以我快樂 — 劉炳鳳



我於 1935 年出生，年輕時在鄉間生活，每天辛勤耕作，但仍不能得到溫飽。機緣之下，經親友介紹認識到我現在的丈夫，至今我們結婚已經五十九年了。

雖然結婚前我與丈夫素未謀面，但婚後我們的感情一點一滴地累積。我丈夫是個心地很善良的人，他對家庭也很有責任感，兩口子雖然生活艱苦，更需要養育子女，但我們從未因此而爭執。丈夫脾氣很好，有時儘管我無理取鬧，他也只是默不作聲。我做了數十年的家庭主婦，無論我煮甚麼食物，即使不好吃，丈夫也從來不作聲，可能他也明白妻子天天煮食，有時亦是一件苦差，所以他會協助洗碗碟和做家務，夫妻間可能就需要這種互相尊重及體諒。

五十多年來，我與丈夫都是互相照顧，相伴到老。但隨着年紀漸長及身體轉差，我與丈夫需要的照顧亦增加，現時我們兩人均接受崇真會改善家居及社區照顧服務的支援。在日常生活中，我仍會在能力許可下盡力去照顧丈夫，因丈夫記性不太好，聽力亦差，所以我會協助他購物、提醒他服藥，更會經常陪伴着他。現在，我唯一的希望是我倆可健康地一起生活下去。

## 你快樂，所以我快樂



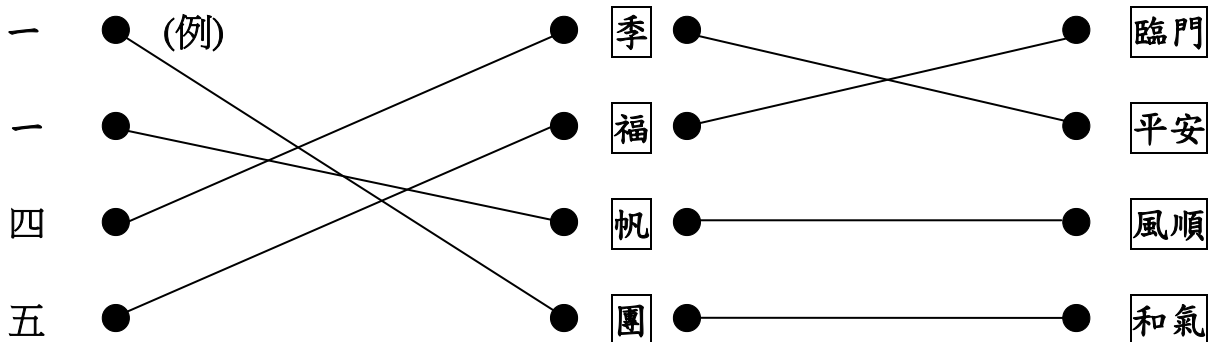


# 皆大歡喜

一些成語可以從字面來判斷語意，請大家動動腦筋，將下列成語與造字配對，完成後將答案交回本隊，答中者可獲精美禮品乙份。



上期答案如下：





# 資源閣



## 好書推介

書名：《有一天你也會變老：父母最需要你做的 39 件事》

「有一天你也會變老」，這是一句多麼殘酷又寫實的話，生老病死是人生必經的階段，同時也是生命美麗的蛻變。當你看到一頭銀髮、滿臉皺紋卻堆著笑容的老人家，他們散發出的慈祥及生命力，讓你的心也充滿正能量。

相信大家都希望摯愛的父母能平安、健康，但天有不測之風雲，作為子女的我們應該如何面對父母自理能力逐漸下降？本書提供了許多實用的建議，並列出父母最要子女關心及協助的事項，讓子女在照顧年長父母時可從容面對，亦可避免因照顧問題而造成家庭衝突。



本隊的服務使用者如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作人員馬姑娘聯絡。

如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或將意見郵寄或傳真給我們，謝謝！

督印人：服務督導主任黃慧嫻

編輯小組：中心主任林少芳、社工馬劍盈

## 郵寄地址

基督教香港崇真會社會服務部

改善家居及社區照顧服務（大埔區）

地址：大埔廣福邨廣平樓地下 130 至 131 室

電話：2657 5522

傳真：2656 9822