



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



長者防跌倍安心

運動可加強平衡力及肌力預防跌倒，從今天起，讓運動成生活的一部份吧！

前伸

- 站着，雙腳平排，雙手向前伸直
- 上身盡量向前傾
- 然後回復站直立姿態
- 連續做 15 次



小步站立

- 站着，右腳踏前一小步，右腳腳跟貼着左腳腳尖，可展開雙手協助身體平衡
- 維持 30 秒
- 左右腳調轉做



注意事項：

在安全的環境下做運動，選擇一些地面平坦、空曠、人少及有扶手支撐的地方做運動。循序漸進，量加而為，若已經適應，可以嘗試增加運動的次數及時間。如有疑問，運動前先與醫生或治療師商討。

資料來源：http://www.cadenza.hk/pdf/publiceducation/18d/Audience%20Handout_Feb2009.pdf



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2017年6月1、8、15、22及29日 (逢星期四) 上午8:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務	魏漢輝先生
優質睡眠講座	2017年6月27日 (星期二) 下午3:00-4:00 (5月22日開始報名)	中心活動室	中心會員	50名	免費	由耆康會職員講解如何預防因痛症而引起的失眠問題	魏漢輝先生
耆友樂聚	2017年7月3日 (星期一) 下午3:00-4:00 (6月6日開始報名)	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、小食、獎品、痛症資訊分享	魏漢輝先生
痛症小組之防跌不倒翁	2017年6月14、21、28及7月12日 (星期三) 下午3:00-4:00 (5月22日開始報名)	中心活動室	中心會員	10名	免費	教授參加者一些防止跌倒的知識及運動	魏漢輝先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、陳思穎姑娘