

—— 安康晚年 · 許彩玉

## 長者360全方位運動

擁有健康的身體是沒有捷徑的，要在日常生活各個層面建立健康的生活態度，而運動是保持健康的根本方法之一。長者360全方位運動，讓長者認識早操、熱身運動、緩和/整理運動和晚操等保健方法，從早到晚，任何時間都能將運動融入日常生活中。

**早：**早上是精力最充沛的時刻，經過一個晚上的休息調整，應回復到最佳狀態，但年齡漸長，加勞損或不良姿勢，一覺醒來總是有點頸梗膊痛，所以剛睡醒時，請維持躺在床上，開始做些簡易的伸展操，伸懶腰、踢腳等伸展各關節。起床

後，刷牙梳洗時可以微曲膝部站立鍛煉大腿肌肉或單腳企訓練平衡力等。吃早餐後就可到公園晨運，呼吸一下新鮮空氣。

**午：**中午時可以按照你的年紀和健康狀況，選擇一種適合自己和感興趣的運動，可以是打籃球、打乒乓球、踢足球、快步走、慢跑、游泳或做其他有氧運動等。線上亦有許多免費的運動影片，從伸展、瑜伽、肌力訓練和太極等，找出一項適合你的，並好好享受！

**晚：**晚餐後不想有大肚腩，就盡量減少坐在沙發上，可以在家中踱步，以不同的步行方式慢行，向前後、左右橫行等鍛

煉各種肌肉組群。經過30分鐘消化後，可輕鬆地坐在地上，按摩雙腳，由腳底、腳趾、小腿、膝蓋至大腿，舒緩一整天的疲勞。睡覺前可播輕音樂，大字形躺在床上，雙手放在腹部，吸氣時腹部脹起，呼氣時腰部縮起，漸漸將身體放鬆，穩定情緒，幫助入睡。如患痛症的長者，亦可於睡前做伸展運動舒緩不適。

運動身體可以隨時隨地的，請抓住小機會改變生活方式，有助身體健康。如果每天多走十步路，加起來也很可觀。賽馬會流金匯為社會人士提供專業物理治療服務，針對病患治療、復康健體及提升身體活動能力等專業服務，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯  
一級物理治療師