

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：銀髮族的保健運動
- 三、衛教日期：98年03月10日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：陳佳帆物理治療師/陳秀蓉

內 容 摘 要

損害老年人健康的原因

30歲起，生理功能開始衰退，
身體各系統功能受到影響，
活動量減少，種種因素相互影響

銀髮族常見的疾病

- 高血壓
- 心臟病
- 血管硬化
- 腦中風
- 老年失智症
- 退化性膝關節炎
- 五十肩
- 腰酸背痛
- 頸部酸痛
- 骨質疏鬆—骨折

不良的姿勢(脊椎)

會變成習慣性脊椎變形

姿勢如何矯正

坐姿的矯正

坐的時候腰要挺直，肩膀寬一些，脖子要伸直，如果要靠椅背也可以，但是要挺直，腰部不要懸空，才不會造成酸痛。

站姿的矯正

站時要抬頭挺胸，縮小腹腰要挺直，只要平常多注意姿勢，就能遠離腰酸背痛。

保健運動的原則

保健運動身體，但安全是最重要的，依個人的能力而為，膝關節不好，則不適合去爬山。

全身的保健運動可以做什麼？

- 太極拳
- 散步、慢跑
- 騎腳踏車
- 游泳
- 柔軟操
- 溫和球類運動如：槌球、外丹功、圓極舞、台舞

簡單的拉筋運動：

- 拉前三角肌
- 後頸筋運動
- 脖子拉筋
- 菱形肌
- 闊背肌
- 腳底循環的動作
- 肩外展內旋運動