TREE OF LIFE JOURNAL

小樹運動日記

THE WISDOM OF TREES

Be like a tree. Stay grounded. Connect with your roots.
Turn over a new leaf. Bend before your break.
Enjoy your unique natural beauty.
Keep growing!
--Joanne Raptis

主編：周煌智
編輯：李欣雅、李佩君、王宣婷、林苡煊、吳美青
插圖美編：李欣雅
動作設計：許雅禎、李美玲、王師玲、盧識文
校稿：李佩芬、陳芷涵

高雄市立凱旋醫院製作

未經授權不得轉載

序

為什麼我們要將手冊取名為「小樹運動日記」呢?因為我們希望受到我們照護的病友們，能像小樹苗一般得到動力及活力，未來可以像大樹一般的健壯。

2018年，根據內政部的統計超過65歲以上的老年人已占全國人口的14.1%，我國已正式邁入高齡社會。

隨著年齡的增長，生理功能逐漸退化，像是感覺遲緩、肌耐力下降、關節活動度減少等。然而，適當運動可以減緩老化的過程並改善生活品質。

這是一本教導大家運動的手冊。我們可以透過每日簡單的運動來維持大家的肌耐力，以增加生活品質哦~~

「要活就要動，要動才能活」~~
讓我們帶著愉快、輕鬆的心情，
一起來動一動吧~

目錄

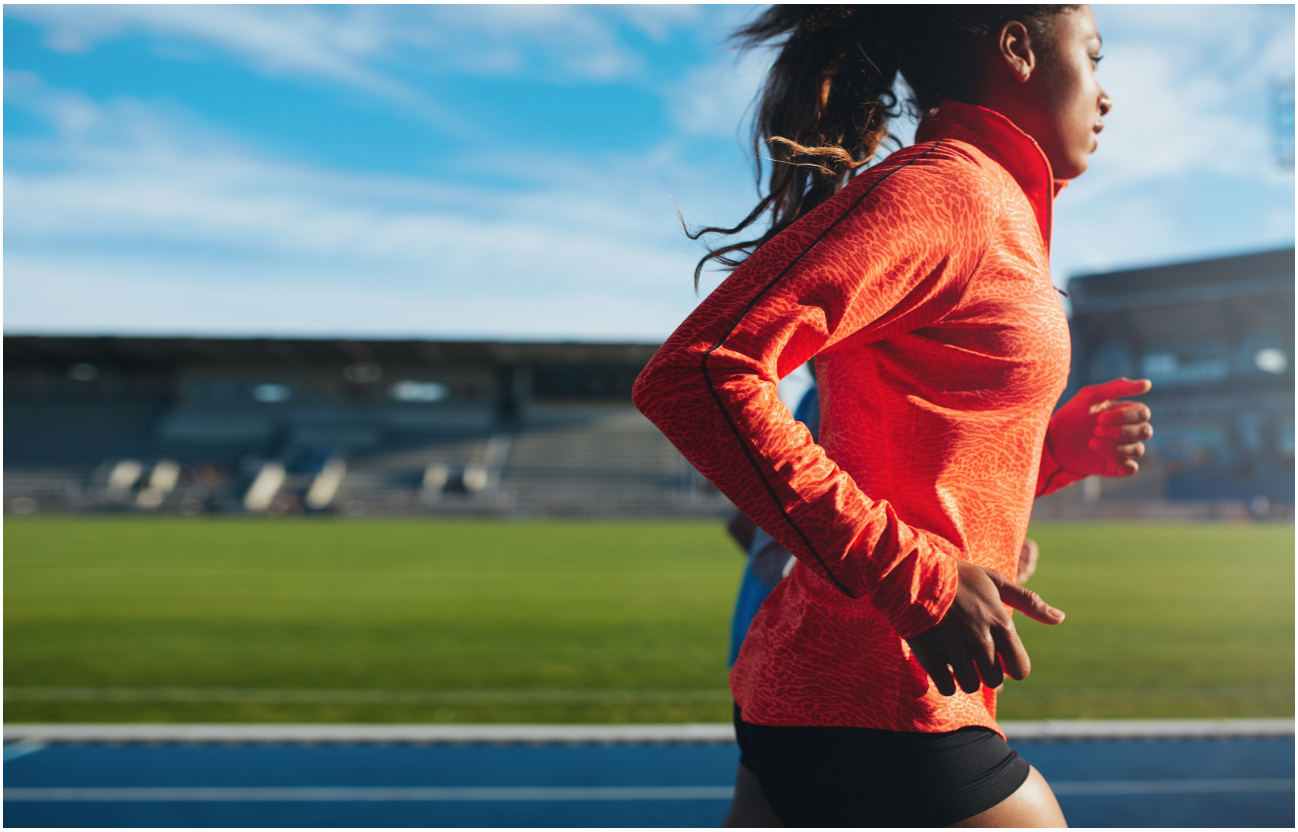
第1部　體重過重者-運動建議---------- 05

第2部　老年人及行動不便者-運動建議----- 06

第3部　增強肌耐力-運動建議---------- 10

第4部　睡眠差者-運動建議---------- 19

第5部　運動日記---------- 20

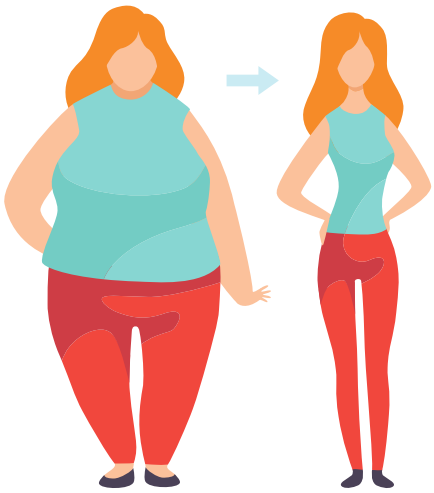


運動五部曲

這本手冊中，我們總共提出四大部份的運動建議，
最後一部份，可以讓大家試著記錄自己的運動量。

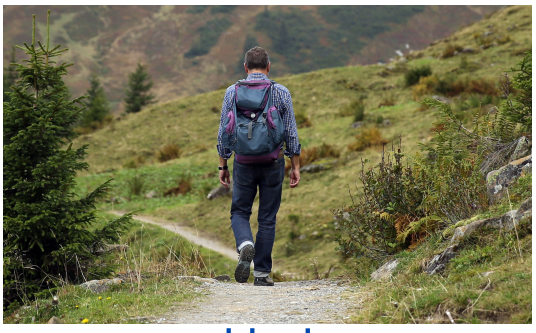
運動，就從今天開始吧!!

第1部

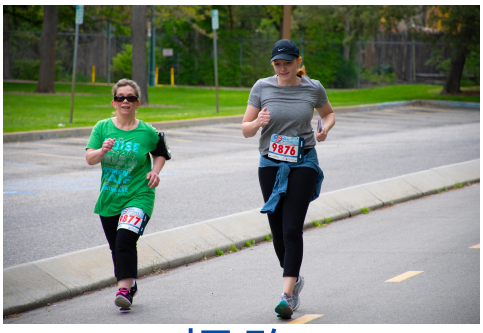


要運動
不發胖

運動一次最好維持至少30分鐘，每週能達到5次以上。



快走



慢跑

太極拳

游泳

騎單車

跳土風舞

第2部

要運動
輕鬆做

針對65歲以上的高齡者：

- 世界衛生組織建議，每週至少3次，每天運動至少30分鐘。
- 也可以分段進行，每次10分鐘。

貼心小提醒

- 如果無法達到上述運動量，請依自身能力進行。
- 讓我們從今天開始就培養運動的好習慣並且紀錄下運動的時間及天數吧~

凱旋龜來

第1式：飛龍在天

1. 雙手緊抓毛巾，手舉高

2. 將身體帶向右邊

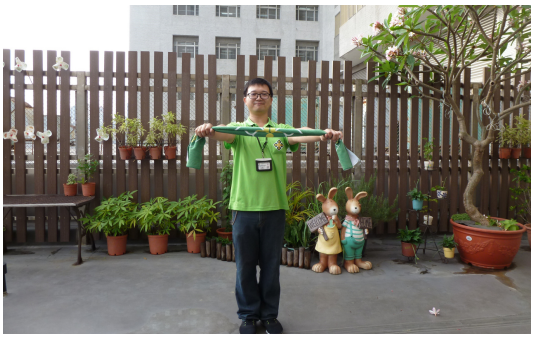
3. 將身體帶回正面

4. 將身體帶向左邊

- 運動前請稍為動動關節，暖身一下。如果不方便站著，也可以坐著做。
- 每個動作，請自己數八拍，並完成3個循環，一次連續運動時間達10分鐘。

(凱旋醫院日間照顧中心盧識文老師示範)

第2式：來龍去脈



1. 雙手緊抓毛巾，手平舉

2. 將身體轉向右邊

3. 將身體帶回正面

4. 將身體轉向左邊

第3式：頂天立地

1. 雙手緊抓毛巾，手平舉

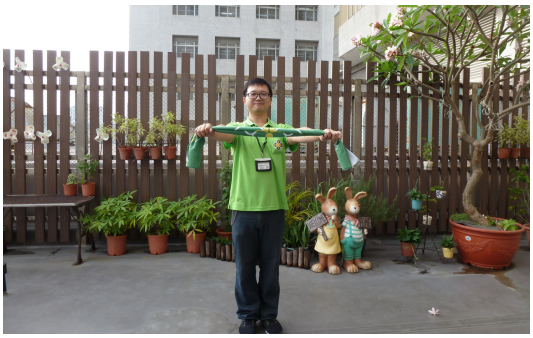
2. 雙手向上平舉

3. 雙手回到平舉

4. 雙手向下平舉

(凱旋醫院日間照顧中心盧識文老師示範)

第4式：金雞獨立



1. 雙手緊抓毛巾，手平舉

2. 手往上舉，並抬右膝

3. 雙手回到平舉

4. 手往上舉，並抬左膝

高齡者健康操
(國健署提供)

椅上操
(凱旋醫院提供)

- 運動到這邊可以休息一下、喝口水、擦個汗。
- 不累得話也可以再做一套「高齡者健康操」或「椅上操」喔~

第3部

凱旋歸來

第1式：鯉躍龍門

1. 雙手緊抓毛巾，手平舉

2. 右腳往前屈膝弓步

3. 背打直

4. 回到手平舉

5. 左腳往前屈膝弓步

運動前請稍為動動關節，暖身一下。每個動作，請自己數八拍，並完成3個循環，一次連續運動時間達10分鐘。

(凱旋醫院日間照顧中心王師玲老師示範)

第2式：龍蹲虎踞

1. 雙手緊抓毛巾，手平舉

8.右腳尖朝上

2. 右側跨步，骨盆大腿往外推

7.左腳尖朝上

3. 左側跨步，骨盆大腿往外推

6.毛巾放腰間，站直

4. 雙手緊抓毛巾，手平舉

5.直背深蹲

(凱旋醫院日間照顧中心王師玲老師示範)

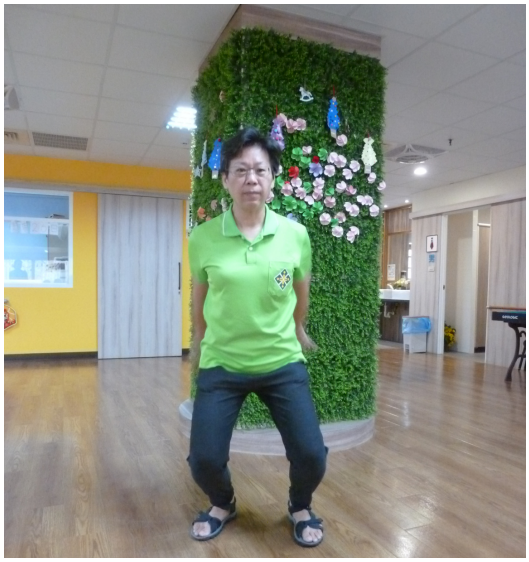
第3式：降龍十八掌

甩手功保健原則：甩手通過牽拉手腕、手掌、足跟、膝部等12條筋脈，使其受到刺激而起伸縮運動，能增強血液在體內甚至是微血管的循環，直至人體未梢。

1. 雙腳跨開，雙手自然垂下

2. 雙手平舉，深呼吸，呼氣時，將手向後擺動，連續做四次

3. 第五次時，順勢往下蹲，也將雙手向後擺



(凱旋醫院日間照顧中心李美玲老師示範)

第4式：雙龍搶珠

1. 背打直，雙手抱球

2. 手往前伸直，
維持一個八拍

3. 手往上伸直，
維持一個八拍

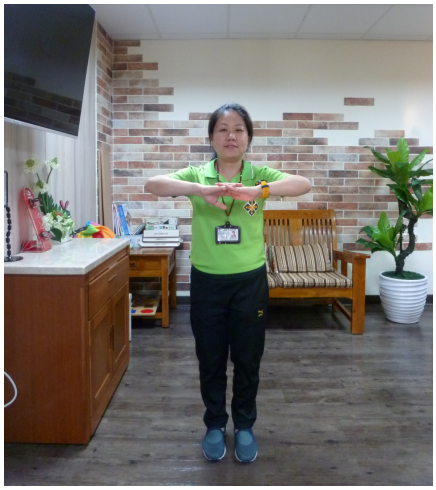
1. 大腿夾住球

2. 手抓住椅子，腹部用力，
將大腿往上提，家裡如果沒
有球，可用枕頭替代

3. 將大腿往前伸直，可訓練
腹部力量

(凱旋醫院日間照顧中心李美玲老師示範)

第5式：活龍活現

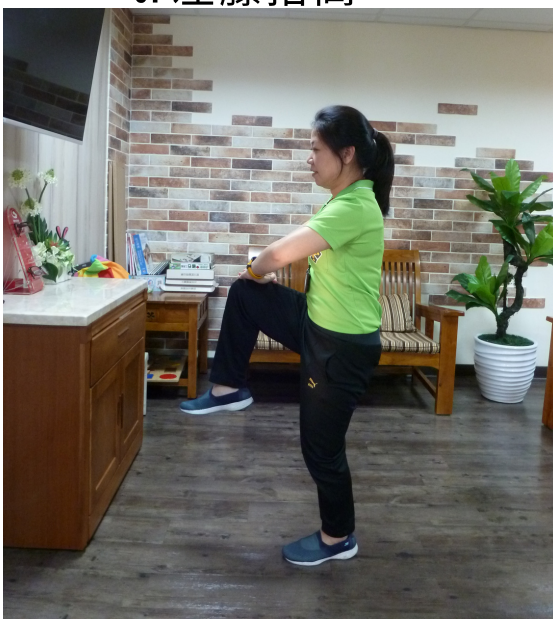


1. 手掌交叉

2. 右膝抬高

3. 左膝抬高

(側面圖)



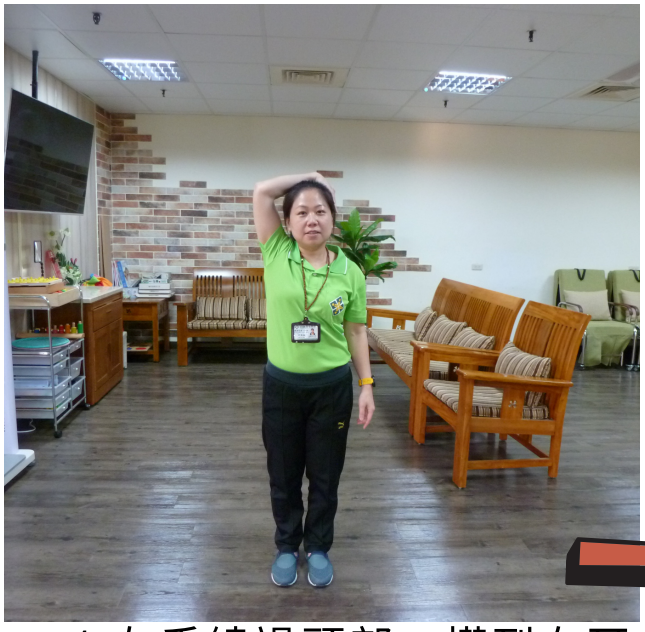
(側面圖)

(凱旋醫院日間照顧中心許雅禎老師示範)

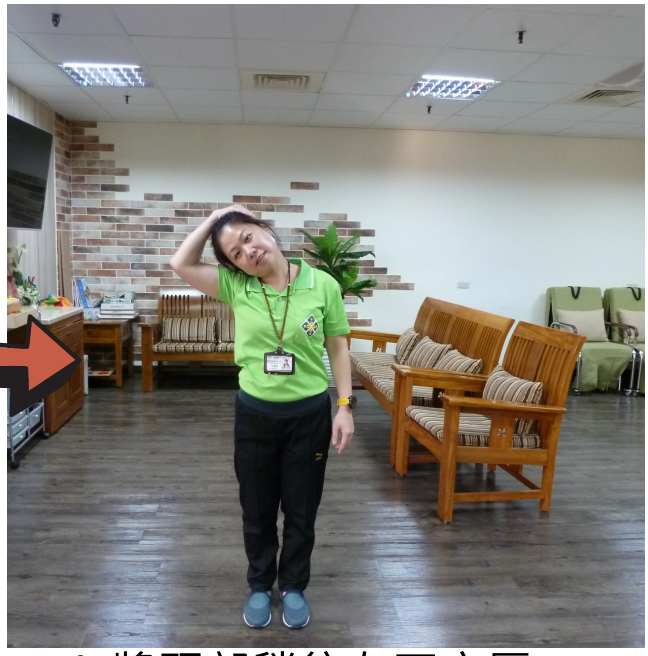
第6式：緩和運動-伏虎降龍

1. 右手繞過頭部，摸到左耳

2. 將頭部稍往右下方壓



1. 左手繞過頭部，摸到右耳



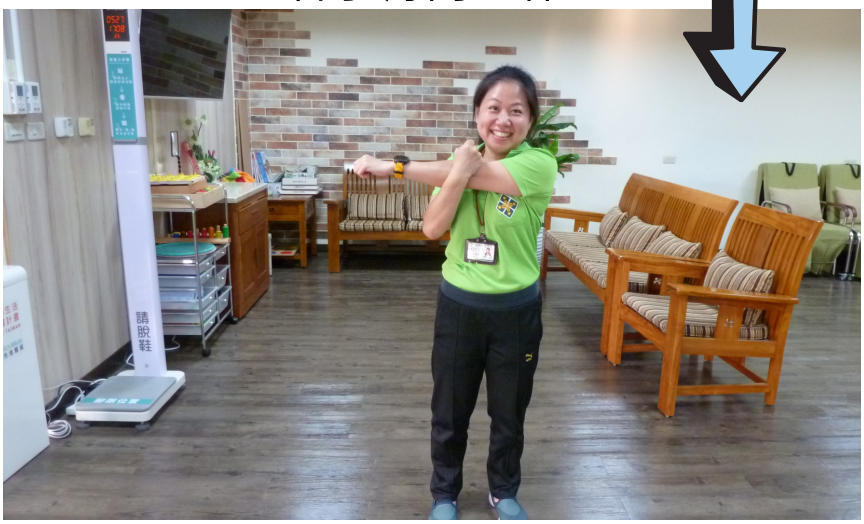
2. 將頭部稍往左下方壓

(凱旋醫院日間照顧中心許雅禎老師示範)

第7式：緩和運動-螳臂擋車

1. 手臂向前伸直

2. 右手臂向左伸直



3. 左手臂向右伸直

(凱旋醫院日間照顧中心許雅禎老師示範)

第8式：緩和運動-一臂之力

1. 手臂向上伸直

2. 手臂向上右伸直

3. 手臂向上左伸直

(凱旋醫院日間照顧中心許雅禎老師示範)

第9式：緩和運動-腳踏實地

- 運動到這邊可以休息一下、喝口水、擦個汗。
- 如果不累得話，跟著「凱旋海草舞」再來扭一下喔~

海草舞
(凱旋醫院提供)

第4部

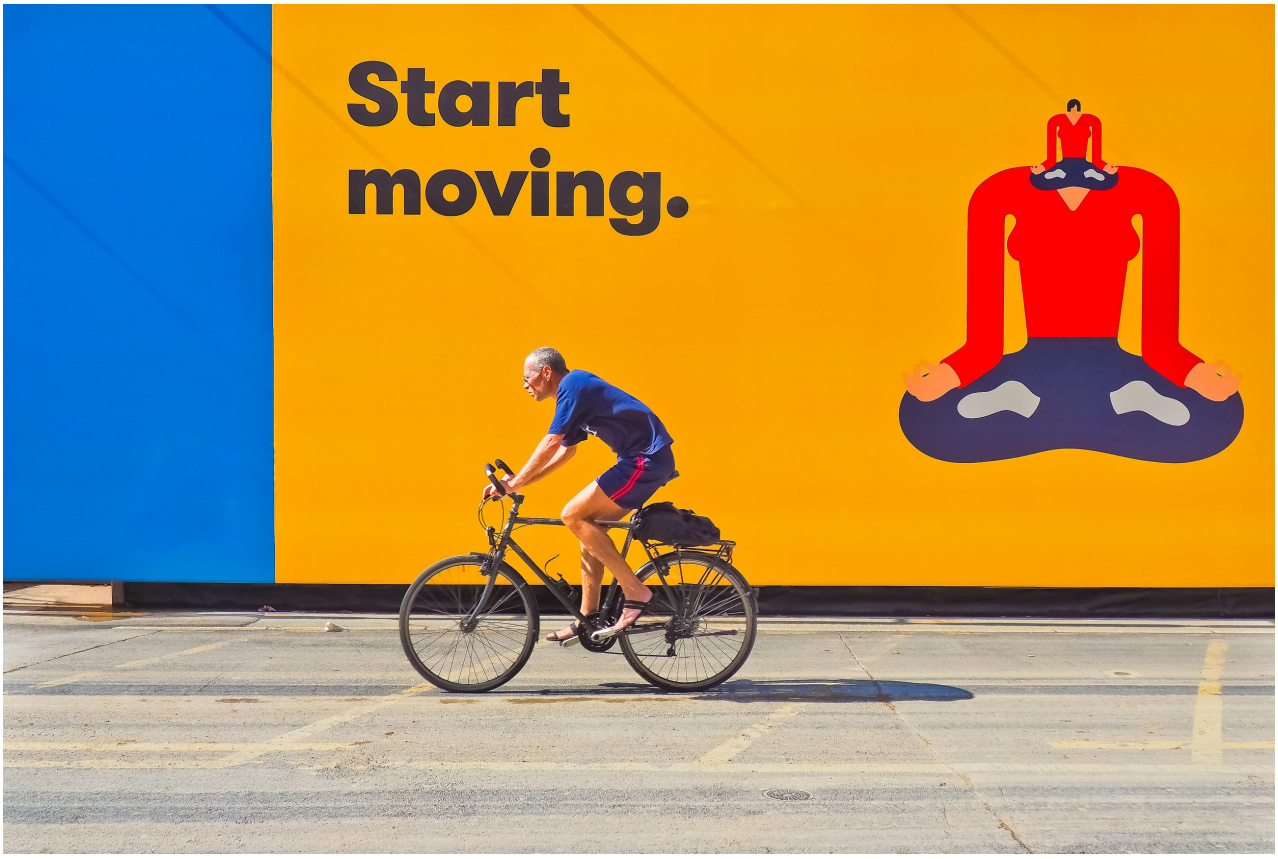
睡眠差者-試試看

1. 身體呈跪坐姿勢
2. 上半身俯臥，貼平於床面
3. 雙手放鬆，往頭部方面滑動伸直
4. 鼻子深呼吸、嘴巴慢慢呼氣
5. 反覆操作約3至5分鐘

(參考簡文仁物理治療師的「五體投地助眠運動」)

第5部

運動日記



從今天起..

開始運動吧!

並且記錄一週的運動情形喔~~

今天是開始運動第__天

體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:__

起床心情

運動類型:

□慢跑、快走

□游泳、爬山

□騎單車

□瑜珈、健身操

□重量訓練

□其他_____

喝水量:

____CC水

運動時間:___分鐘

心情小語

今天是開始運動第__天

體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:__

起床心情

運動類型:

□慢跑、快走

□游泳、爬山

□騎單車

□瑜珈、健身操

□重量訓練

□其他_____

喝水量:

____CC水

運動時間:___分鐘

心情小語

今天是開始運動第__天

體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:__

起床心情

運動類型:

□慢跑、快走

□游泳、爬山

□騎單車

□瑜珈、健身操

□重量訓練

□其他_____

喝水量:

____CC水

運動時間:___分鐘

心情小語

今天是開始運動第__天

體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:__

起床心情

運動類型:

□慢跑、快走

□游泳、爬山

□騎單車

□瑜珈、健身操

□重量訓練

□其他_____

喝水量:

____CC水

運動時間:___分鐘

心情小語

今天是開始運動第__天

體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:__

起床心情

運動類型:

□慢跑、快走

□游泳、爬山

□騎單車

□瑜珈、健身操

□重量訓練

□其他_____

喝水量:

____CC水

運動時間:___分鐘

心情小語

今天是開始運動第__天

體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:__

起床心情

運動類型:

□慢跑、快走

□游泳、爬山

□騎單車

□瑜珈、健身操

□重量訓練

□其他_____

喝水量:

____CC水

運動時間:___分鐘

心情小語

今天是開始運動第__天

體重__公斤

睡眠時數__小時

__月__日 星期__

起床時間__:__

起床心情

運動類型:

□慢跑、快走

□游泳、爬山

□騎單車

□瑜珈、健身操

□重量訓練

□其他_____

喝水量:

____CC水

運動時間:___分鐘

心情小語

快要完成7天的挑戰喔...為自己加油!!

讓我帶著

小樹日記

找醫師討論喔~

看看我的運動量

是否足夠哦~

醫師的建議

歡迎加入
凱旋心晴報報粉絲專頁
可獲得更多資訊喔~~

在我心中種下的種子..

經歷了一陣風雨、
無數個春夏秋冬...
終究成長為大樹...

感謝帶領我成長的每一位...

Thank you

Kaohsiung Municipal Kai-Syuan Psychiatric Hospital