







「長者日常6個動作 揭開樂齡生活的關鍵」新聞稿附件：

項目	動作示意圖	備註
一、往上伸懶腰		<p>上舉時，大拇指朝上，手往上舉，避免肩關節夾擠。</p>
二、向左右彎腰		<p>一手高舉過頭向對側彎，向左邊及右邊彎腰伸展腰部，預防腰痠背痛。</p>
三、拿牙刷刷牙		<p>訓練維持日常生活功能，保持口腔清潔，避免手部關節攣縮。</p>
四、雙手洗洗臉		<p>訓練前臂及肩膀運動，延緩肩關節老化。</p>
五、往上梳梳頭		<p>增進肩膀活動度，還可以舒緩肩頸痠痛。</p>
六、水壺往上舉		<ol style="list-style-type: none"> 1. 拿起水壺上舉，訓練三角肌、斜方肌、肱三頭肌。 2. 上舉時，大拇指朝上手往上舉，避免肩關節夾擠。

