

大同醫院社區課程推廣避老良方 毛巾養生操 快閃表演

■大同醫院管理室 黃建民主任、雷蕾組長

大同醫院社區健康發展中心長期於社區據點開辦「彈力帶與毛巾養生操」課程，學員均為社區中65歲以上長者，學員們特別舉辦毛巾操3分鐘快閃表演活動，希望能跟更多民衆分享「彈力帶與毛巾養生操」的好處，讓民衆知道透過運動和社區活動，是社區內最佳的避免老化良方。

本院社區健康發展中心黃仲平主任表示，本期課程共6個月，社區內20名長輩一同參加，平均年齡65歲，每周一次運動時間是學員們最期待的事情。黃仲平主任指出，以毛巾進行伸展、拉筋、拉直及踏步等運動，可提升關節活動度、軀體柔軟度、心肺耐力及肌耐力，對健康狀況及體適能都有顯著提升，也能改善睡眠品質及憂鬱。

12月28日特別安排3分鐘快閃活動，示範毛巾操的操作方式，學員之一67歲蔡奶奶說，她在參加課程之前，每次跟朋友出遊，總是沒辦法打開礦水瓶蓋喝水，都只能請同行的年輕人幫忙，參加課程後，透過彈力帶與毛巾的輔助手部及腿部肌力訓練，發現自己已可以輕鬆打開瓶蓋了，家中開罐的輔助器，現在也都用



▲大同醫院透過快閃活動推廣毛巾操課程

不到了，連爬樓梯時腿部都變得輕盈，覺得全身舒暢、越活越健康。

黃仲平主任說，毛巾操人人適合，只要持之以恆，不僅可以解除肌肉痠痛，還可以瘦身，一舉數得，而且毛巾是家庭必備品，對於懶得出門運動的人，或忙到沒時間運動的人，可以說是最簡單、有效的運動方式。參加課程的長輩，透過1條毛巾、每周1次、持續5個月運動，以毛巾拉扯時產生的肌力，會伸展到肌肉臟腑，按摩內臟，並提升新陳代謝，促進氣血循環，同時達到燃脂、排毒、改善痠疼病痛的效果，若對課程有興趣的民衆，可電詢大同醫院社區健康發展中心07-2619377。☎

