

# 加強平衡感的練習



規律地進行需要平衡感的運動有助於達到最佳的健康狀態並改善身體機能，而這兩點都有助於預防絆倒和跌倒，進而避免受傷。<sup>1</sup>

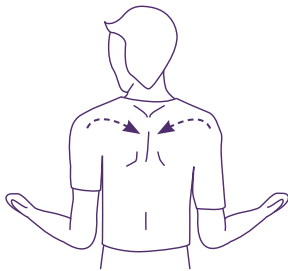
以下提供一些訣竅，可能有助於改善您的健康及穩定性，讓您繼續保持獨立的生活。在開始建立新的運動習慣前，務必先諮詢醫療保健服務專員。



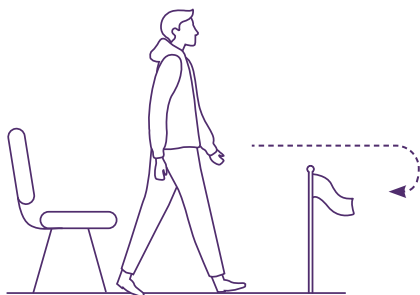
單車、皮拉提斯、網球，甚至慢走等運動，都有助於加強下半身與核心肌群。<sup>1</sup>



瑜珈與太極對身心有益。練習較緩慢且具控制力的運動，經證實可減少對跌倒的恐懼。<sup>1</sup>



**肩胛收縮：**坐在椅子上，保持肩胛下壓。吐氣時，肩膀遠離雙耳方向，向後轉動。彎曲手肘，使雙手手掌相對，並收緊腹肌。收縮肩胛骨，稍微停留後恢復原來的位置。<sup>1</sup>



**起身行走：**在椅子前方約十英尺（約 3 米）處放一個標記物。先坐在椅子上，將雙手放在大腿上。站起來，向前行走並繞過標記物，然後返回椅子處。緩慢地坐回椅子上。按需要穩定身體。<sup>1</sup>

發生醫療緊急狀況時，具備跌倒偵測功能的個人醫療警報服務 **TELUS Health 安康智能呼叫器™** 便可提供協助。

請諮詢您的醫療保健服務專員或聯絡我們：

☎ 1-844-979-2008 | 🌐 [telus.com/livingwell-chinese](https://telus.com/livingwell-chinese) | ✉ [healthsolutions@telus.com](mailto:healthsolutions@telus.com)

<sup>1</sup> Harvard Medical School. Better Balance: Simple Exercises to Improve Stability and Prevent Falls.  
購買管道：<https://www.health.harvard.edu>。資訊取得時間：2019 年 12 月。