

青陽推出老人防跌訓練課程

記者黃文記／永康報導
2019-03-25



永康青陽關懷協會推出可防止老人跌倒的「敏捷與動態平衡訓練」。（記者黃文記攝）

永康區青陽社區照顧關懷據點尚在籌設階段，無法申請公部門補助，仍自籌經費幫長者辦理各式多元健康及延緩失能失智課程，四年來不曾間斷。最近再推出可防止老人跌倒的「敏捷與動態平衡訓練」，讓長者透過輕快的音樂節奏與步伐的改變強力下肢肌力與身體協調性。

青陽社區照顧關懷據點由社團法人台南市青陽關懷協會負責籌設，該協會目前並沒有屬於自己的房子，仍願意發善心租屋做為社區長者學習的場所；關懷據點因尚在籌設，還無法申請公部門的經費補助，但據點的關懷長者行動已在運作，均仰賴青陽關懷協會的募款及接受外界捐贈。

青陽協會長期與嘉南藥理大學老人服務系助理教授林秀碧合作，設計適合長者的課程，最近推出的「敏捷與動態平衡訓練」，透過輕快的音樂節奏與步伐的改變，來訓練長者在動態行進中所需要的下肢肌力與身體協調性，以維持平衡與防止跌倒。

青陽推出老人防跌訓練課程

中華日報
<http://www.cdn.com.tw>

中華日報

223 人追蹤

追蹤

2019年3月25日 下午9:48

留言



記者黃文記／永康報導

永康區青陽社區照顧關懷據點尚在籌設階段，無法申請公部門經費補助，仍自籌經費幫長者辦理各式多元健康及延緩失能失智課程，四年來不曾間斷。最近再推出可防止老人跌倒的「敏捷與動態平衡訓練」，讓長者透過輕快的音樂節奏與步伐的改變強力下肢肌力與身體協調性。

青陽社區照顧關懷據點由社團法人台南市青陽關懷協會負責籌設，該協會目前並沒有屬於自己的房子，仍願意發善心租屋做為社區長者學習的場所；關懷據點因尚在籌設，還無法申請公部門的經費補助，但據點的關懷長者行動已在運作，均仰賴青陽關懷協會的募款及接受外界捐贈。

雖然關懷據點的場地有些克難，但青陽協會仍持續安排多項長者的學習課程，包括舞蹈、太極拳、打擊樂器、油畫、英文、話劇、手工藝等，以及延緩失能失智的課程。

青陽協會長期與嘉南藥理大學老人服務系助理教授林秀碧合作，設計適合長者的課程，最近推出的「敏捷與動態平衡訓練」，透過輕快的音樂節奏與步伐的改變，來訓練長者在動態行進中所需要的下肢肌力與身體協調性，以維持平衡與防止跌倒。由於訓練課程輕鬆有趣，過程中歡笑聲不斷，讓青陽協會服務人員備感欣慰。



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：中華日報(C4 台南綜合)

刊載日期：108年03月26日

記者：黃文記

青陽推出老人防跌訓練課程

長者以音樂節奏與步伐改變強化下肢肌力及身體協調性



記者黃文記／永康報導
永康區青陽社區照顧關懷據點尚在籌設階段，無法申請公部門補助，仍自籌經費幫長者辦理各式多元健康及延緩失能失智課程，四年來不曾間斷。最近再推出可防止老人跌倒的「敏捷與動態平衡訓練」，讓長者透過輕快的音樂節奏與步伐的改變強化下肢肌力與身體協調性。
青陽社區照顧關懷據點

由社團法人台南市青陽關懷協會負責籌設，該協會目前並沒有屬於自己的房子，仍願意發善心租屋做為社區長者學習的場所；關懷據點因尚在籌設，還無法申請公部門的經費補助，但據點的關懷長者行動已在運作，均仰賴青陽關懷協會的募款及接受外界捐贈。
青陽協會長期與嘉南藥理大學老人服務系助理教授林秀碧合作，設計適合長者的課程，最近推出的「敏捷與動態平衡訓練」，透過輕快的音樂節奏與步伐的改變，來訓練長者在動態行進中所需要的下肢肌力與身體協調性，以維持平衡與防止跌倒。

↑永康青陽關懷協會推出可防止老人跌倒的「敏捷與動態平衡訓練」。
(記者黃文記攝)