

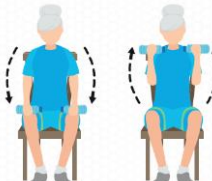








「長者評量肌力 保持健康 9 項功」新聞稿附件：

項目	動作示意圖	備註
一、輕鬆步行		步行時保持能和旁人對話的速度，但感到輕微費力。
二、扭扭毛巾		緩慢地扭一條小毛巾，並盡量用力扭。
三、舉舉水瓶		雙手各握水瓶，手肘朝胸口方向彎曲，將瓶子舉到與肩膀齊高。
四、起立坐下		坐在有扶手的穩固椅子上，腳踩地板站起維持 1 秒再坐下。
五、上下樓梯		扶著扶手上下樓梯，如果有信心的話可以不用扶手。
六、邊拍氣球		直線向前走，同時做氣球在左右兩手間互相拍打動作。
七、走 8 字步		地上放 2 瓶水，間隔 1 公尺以上，在瓶子之間走一個「8」字。
八、手臂向上		坐著或站著，雙手互扣並把手臂向上拉直。
九、腿部伸展		坐在椅子上，左腿伸直，雙手放在彎曲的右膝蓋上，再換邊做。

註：引自 <https://vivifrail.com/wp-content/uploads/2020/12/pasaporte-D-CHIV4.pdf>