



家和医护养中心

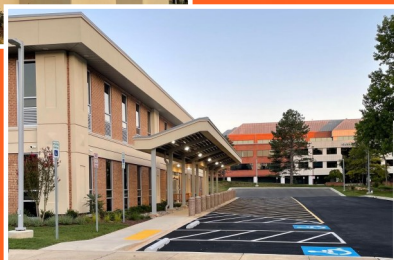
1335 Piccard Dr., Rockville, MD 20850



和 睦团圆

- 【家和成人全托医护养服务】
- 【家和成人日间医护养服务】
- 【唯一养老住宿活动中心】
- 【住宿环境优雅、服务细致入微】
- 【完善的养老服务体系】
- 【专业爱心护理服务团队】

家 般温暖



医 专仁者



护 您安心



主页 扫我 扫我



301-326-6523 (C)

Email: ndrewhongde2020@jarherseniorcenter.com

家和椅上操 ——最适合老年人的运动

家和耆老 - 乡音



椅上操：顾名思义是坐在椅子上完成的运动。凡称之为一操的都是集体活动。椅上操在家和日间医护养中心开展的很普及，老人几乎一个不落的都参加。

椅上操是和活动部舞蹈家王丽老师，按老人身体的特殊性精心设计、编制而成的，有几百个动作或节拍，使老人全身部位和关节都得到锻炼。在她带领下，大家动作优美，整齐划一（如图）。只见她衣着整齐、耳挎“小蜜蜂”，坐在椅子上动作娴熟、姿势优美地带领大家做椅上操。

老人也一样端端正正坐在椅子上。王丽号令“开始”，老人像演员一样听着号令，两只眼睛向前看，使你感觉看到远处的草地、远处的林子和河流，然后眼珠转

动向上下看，向左右看。这个动作结束了你会感到眼睛明亮；然后开始锻炼颈椎、腰椎，像潜水一样向前伸，向前伸，再从水里钻出来，使腰椎在伸直、压缩的缓慢运动中得到最好的锻炼；接着锻炼四肢，手腕脚腕转动、手指弯曲、脚趾弯曲点地，捶背揉肩，时而双手高高举起，时而摇动双脚双腿做出骑自行车的模样……在整个过程中王丽老师嘴在讲，身在作，旁边还放着优美动听音乐，使老人的各部动作有拍

有节，英姿飒爽，充满生气。

王丽老师设计的这套椅上操，从头到尾做下来约三十五分钟，老人全身各部位、各关节都活动了一遍，身上微微出汗，感到特别舒服。长期坚持做椅上操，老人身心健康，百病远离，延年益寿。

家和医护养中心春节特惠

从元月十五日起至二月一日(春节)为止，凡加入家和成人日间医护养中心并参加本中心活动的耆老们，将会获得每天1千分的积分，每年三十六万五千分的积分！耆老可以在身体健康状况需要的时候，用此积分享受家和成人全托医护养服务，既居住在家和医护养全托中心，享受相关的助理生活的全套服务。

