



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期： 2015 年 3 月 11 日 (星期三)
資料來源： 都市日報 – 港聞 – P.21
標題： 長者易跌倒練習助平衡
參考網址： [請按此](#)

長者易跌倒練習助平衡

基督教家庭服務中心表示，在過去一年近500名長者申請院舍服務中，近兩成是因跌倒造成自理能力下降，而需要院舍服務。

註冊物理治療師胡煒生稱，運動可以提升長者的

平衡力、減低跌倒的風險。

長者只要多作針對性和恆常性訓練下肢肌肉增加重心的穩定性；勤做伸展運動，訓練關節及軟組織的柔韌性，便可改善平衡力和預防跌倒。M



基督教家庭服務中心表示，在過去一年近 500 名長者申請院舍服務中，近兩成是因跌倒造成自理能力下降，而需要院舍服務。

註冊物理治療師胡煒生稱，運動可以提升長者的平衡力、減低跌倒的風險。長者只要多作針對性和恆常性訓練下肢肌肉增加重心的穩定性；勤做伸展運動，訓練關節及軟組織的柔韌性，便可改善平衡力和預防跌倒。

— 完 —



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20150311