

健步前行 (STEPPING ON)

建立信心、減少跌倒

第七節

1. 介紹今天的課程內容
2. 溫習功課
3. 練習運動
4. 跌倒的各種可能情況
5. 小組評估
6. Stepping On 課程跟進活動
7. 吃茶點、頒發證書和互相道別

不要放棄！
保持進展，這是讓您
獨立生活的保險單。

認識跌倒的成因，
您便能避免跌倒。

Stepping On 課程結束後，繼續保持運動的衝勁

保持活躍將有助保持獨立能力，讓您盡量享受生活。不過，有時最難的地方是使體能活動成為日常生活的一部分。透過參與 Stepping On 課程，您已邁出第一步，增加和保持體能活動的水平，恭喜您！您可能已留意到，在課程進展期間，自己的肌力與平衡有所改善。

保持體能活動的建議

以下是一些建議，幫助您保持從 Stepping On 課程獲得的裨益：

- 為自己訂立愉快、切實可行而饒有意義的活動目標，並在達到這些目標時好好慶祝一下。
- 記錄您的運動習慣，讓您看到自己在一段時間後取得的進展，這具有鼓舞作用。
- 有時與小組或朋友一起練習，會更加趣味盎然。
在您不想做運動的時候，小組可幫助您保持運動的積極性。
- 做運動時讓自己保持舒適，並多喝水。
- 記住將運動放在優先地位，並留出運動時間。將運動結合到日常生活習慣之中。
- 積極參與朋友、家庭和社區活動。
做得越多運動，您能做的事也越多！

哪裡可以找到為長者而設的各區運動課程的資訊

在 Stepping On 課程結束時，大多數人都有興趣參加持續舉辦的體能活動課程。以下有好幾種方式，可讓您找到所在地區的體能活動課程：

- 詢問 Stepping On 的課程主持人。
- 詢問您的全科醫生或其他醫療保健專業人員。

在 www.activeandhealthy.nsw.gov.au 網站備有各區體能活動課程（包括肌力和平衡運動）的網上目錄。