



## 中華文化服務中心看護者信箱 (Caregiver Corner)

撰文：邱婉琮 社會工作碩士

### 要活就要動 ( Exercises )

過了聖誕節和西曆新年，接著就是農曆新年，一連串的節慶，與家人相聚，與朋友同樂，把酒言歡，吃吃喝喝，好不愉快。據統計，每個節慶後，平均一人會增加 5 磅的體重，如果不願把這 5 磅的體重囤積在身體上，除了在節慶時要自我控制飲食外，運動也是保持的方法。醫生常說每天必須運動至少 30 分鐘，但是哪裡抽得出一個完整的 30 分鐘？運動其實很簡單，因為運動的時間是可以累加的。

提供你一個很簡單的方法來計算每天的運動時間：

把車停在離公司較遠的地方，增加走路 的機會	5 分鐘
減少搭電梯的機會，改用爬樓梯的方式 上下樓	10 分鐘
下班走路回到停車的地方	5 分鐘
幫家人到超級市場買東西，順便逛逛街	10 分鐘
吃飽飯後出去透氣、散散步	20 分鐘
今天的運動時間	50 分鐘 (將以上時間加起來)

所以，只要花小小心思，加上恆心，每人每天都可以有適當的運動量。

中華文化服務中心在 2013 年 2 月 23 日（星期六上午 9 時至下午 4 時）將舉辦看護者培訓班，內容包括預防跌倒、輪椅的使用、如何為臥床長者翻身、個人護理、長者飲食營養、簡易保健運動等，費用全免，名額有限，有興趣參加請電 713-271-6100 轉 202 分機報名。（參加者需為看護者或 60 歲以上及居住哈里斯郡）