

老人服務事業管理系

專業教室設備表單

設備基本資料	
設備中文名稱	手指棒
設備英文名稱	Finger good
使用課程	老人活動設計、老人健康促進
	
使用說明	
<p>手指棒—以團體帶動的方式，利用手指棒進行手心、手背及手指的按摩，常實施手指棒的刺激訓練，可促進身體各部位肌肉血液循環而達成提供肌肉充足的氧氣量，肌肉一但有充足的氧氣量，那肌肉一定不易退化與萎縮。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 將手指棒放在手心或手背2. 進行手指棒的搓揉、按摩3. 刺激手部位的一些穴道、讓手部筋力得到完全伸展4. 持續按摩 5~10 分鐘	