

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	健康環
設備英文名稱	Healthy link
使用課程	老人活動設計、老人健康促進
	
使用說明	
<p>健康環－設計原理是利用全身協調活動來訓練膝關節、腳趾頭、及手的力量，並且在全身活動的同時，訓練協調性，使全身上下皆有活動的機會，活動中深呼吸的動作也讓心肺得到更充足的氧氣，不論站或坐，都可以在室內進行。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 雙手向前舉平抓住兩側2. 抓緊並且平衡3. 由外向內轉圈4. 持續此動作約 5 到 10 分鐘。	