

輔具介紹

樂齡網輔具介紹之休閒篇

周昀臻¹

延續上一期「輔助介紹」專欄的內容，本期介紹樂齡網中有利於老人健康促進的休閒輔具。從事休閒活動對於老年人身心靈及生活品質上的幫助一直是學者所關注的議題，黃崑明和李志恭(2007)研究指出，老年人從事休閒活動對於個人、家庭、社會等皆有不同程度的幫助，透過休閒活動可以促進老年人的生理及心理健康，更可以減緩老化、避免疾病纏身，進而提升老年人的生活品質。雖研究指出參與休閒活動可以促進老年人的健康及擁有良好之生活品質，但如何讓原本沒有運動習慣或是行動較不方便的老年人培養出良好的休閒運動習慣是一門很重要的課題，而提倡人們從事運動是件容易的事情，但要鼓勵老年人從事運動卻需要同時考量許多因素，例如：體能的負荷量、老年人對運動的接受度、運動可能造成的傷害、場地的可近性等等，因此透過休閒輔具的協助，訓練也幫助老年人的眼睛、手部及肌肉關節等的協調性，並使老年人從輔具中獲得休閒的樂趣進而培養出固定從事休閒活動的嗜好。透過遊戲的過程讓老年人學習自我保健、自我挑戰，並且延緩老化，是休閒輔具對銀髮族長者很大的功能。

本文特別挑選三項適合老人，並同時兼顧方便性的休閒輔具進行介紹，分別為「太極球」、「蝸牛平衡板」，以及「88 軌道」。

¹ 國立成功大學老年學研究所碩士。

一、【Weplay】太極球

太極被認為是老年人很優良的運動，因為此運動是一種身心結合、中等程度的有氧運動且在老年人中其接受度高(汪忠川，2009)。樂齡網中的「太極球」就是運用球中球的設計概念，球內軌道以中國文化線條展延出類似太極曲線的趣味空間，球體外觀是透明材質，使用者需用雙手握球運轉，控制小球如何在軌道中持續滾動，依著軌道讓小球滾動正好可以畫出太極的線條。

「太極球」融合了協調、對稱、循環的設計理念，透過透明的球體可以觀察小球在軌道繞行的狀況，刺激視覺感官，增進眼球追視能力。運轉球的過程中可以促進老年人手腕動作靈活，進而帶動全身性的肢體律動，提升專注力，活化肌肉發展；並透過自我挑戰，增進自信心與反應力。



圖 1、太極球（圖片來源：樂齡網）



圖 2、江經理示範太極球使用方法

二、【Weplay】蝸牛平衡板

「蝸牛平衡板」是喚起長者同年回憶的一項休閒輔具，輔具是由一個平衡板及一顆小球所組成，平衡板上有一蝸牛紋路，兩側畫有腳丫處可讓長者將雙腳放

至此處，透過雙腳的活動，讓小球在蝸牛紋路上運行，此輔具可以活化長者的腿部肌肉、增進其動作協調能力，且是一個有目標的活動，讓長者依著自己的能力進行不同目標的休閒活動。

【Weplay】蝸牛平衡板的使用方法：

1. 初階版：讓長者坐穩在椅子上，把兩腳放在平衡板兩邊腳丫處，在蝸牛紋路的路徑種運轉球（如圖 3）。



圖 3、長者坐著使用蝸牛平衡板（圖片來源：樂齡網）

2. 進階版：長者可站立於平衡板兩側，利用腳的動作使球在蝸牛路進中轉動（如圖 4）。



圖 4、長者站著使用蝸牛平衡板（圖片來源：樂齡網）

三、【Weplay】88 軌道

此輔具是由兩個 8 字型的軌道和一顆小球所組成，其中 88 字型軌道可以讓長者將手放在軌道上進行開與合的變化，當小球在軌道上運行至其中一 8 字型軌道

的末端時，迅速改變軌道的方向，使球可以順利的在兩個 8 字型軌道上運行。透過此趣味的過程，可以加強長者手部動作的靈活度，並且同時對於長者的手眼協調能力及反應力皆有幫助，可以依長者使用的能力，練習由慢到快的速度，更是一個是全家人或團體一起運動或比賽使用的休閒輔具。

【Weplay】88 軌道的使用方法：

1. 兩手放在手把處，先練習 88 軌道的開與合。
2. 熟練後放上小球，再當球滾動至 8 字形軌道的末端時，迅速改變軌道的方向，接駁球的運行，看看球是不是可以在 2 個變換軌道上持續地運轉不掉落。
3. 兩種表面不同的球，可依使用者能力，練習由慢到快的速度。



圖 5、88 軌道（圖片來源：樂齡網）



圖 6、參訪者試玩 88 軌道

四、結語

經過上述休閒輔具的介紹，相信大家更加了解「輔具」不只可以運用在生病或活動不便的老年人身上，其同時也可以運用在健康活動方便的老年人。透過搭

配不同長者的嗜好及身體健康狀況，進一步挑選適合每位長者的休閒輔具，讓每位長者的生活添加更多的樂趣及挑戰，還能同時兼顧肌肉活化、手眼協調、提升專注力等功能，是不是一舉多得啊！

參考文獻

樂齡網，http://www.ez66.com.tw/CenterPage_Hi178?y_SketchName=Sketch1-1_Hi178。

汪忠川 (2009)。太極拳與健康促進。台灣老年醫學暨老年學雜誌，4(2)，116-129。

黃崑明、李志恭(2007)。談老人之健康與休閒活動。雲科大體育，10，53-58。