

## MCHC Holds "Healthy Steps" Workshop

# 華康家庭護理中心辦老人"健康步驟"講座

本報波士頓訊：華康家庭護理中心和華樂耆年中心昨(廿八)日早上在華樂耆年中心舉辦老人健康運動系列之一---健康步驟講座。數十名老人家跟著身心理療師(Mind-Body-Spirit Practitioner) Debbie Lyn Toomey照「健康步驟」活動了一小時，氣氛十分活躍。

Debbie表示，「健康步驟」是從舞蹈發展出來的一種音樂運動，由一位名叫Sherry Lebed Davis的舞者，和她的兩名醫生兄弟，一起為他們患有乳癌的母親所設計的運動。他們希望這種運動能幫助母親保持心情愉悅，並恢復健康。後來一些醫院和專家對此運動進行了研究，結果顯示這種運動確實對健康有一定的幫助。專家們便設計了一系列不同的舞步，去迎合不同的需要，例如老人癡呆症和風濕關節炎患者。

「健康步驟」是一種伴隨音樂的緩慢運動，可以站著或是坐著，甚至在水中進行，也可結合一些舞蹈工具輔助運動。Debbie在講座中提到，「健康步驟」主要是通過緩慢運動說明淋巴系統回圈，從而增強人體免疫力。

講解結束後，Debbie帶領現場老人們體驗「健康步驟」，華樂耆年中心的關靜儀女士也上台為大家示範，同時華康家庭護理中心的黃健甥現場進行中英文翻譯。Debbie先帶大家進行深呼吸熱身，隨後銜接了一些簡單的頭，手，腳步運動。伴奏選取了一些節奏比較快的音樂，說明大家融入運動的氣氛中。Debbie還為大家準備了輔助工具—沙球，大家把沙球握在手中，它便隨手部擺動發出沙沙聲。半小時的緩慢運動後，中間休息5-10分鐘，再進行下一個半小時的運動。老人們都積極配合，跟隨Debbie一起舞動，發出陣陣的歡笑聲。

活動結束後，參與的老人們告訴記者，他們不僅沒有感覺到運動的辛苦，反而有一種身心舒展的感覺。老人們都十分喜愛「健康步驟」運動，還願意回家後嘗試天天進行類似的緩慢運動。華樂耆年中心接下來還將有一系列如紐約遊，參觀瞭解殯儀館運作等活動。有興趣者可聯繫華樂耆年中心關靜儀(617-471-9354)。