

阳光益智活动

在阳光二部，每周三次的“益智活动”已经成为许多中心耆老日常生活中的一部分。带领活动的武老师根据大家的身体状况，精心设计了整套内容，节奏合理、强度适中，不需要复杂的动作，

也没有负担。在轻松的音乐和充满笑声的氛围中，老人们动了身体，练了大脑，也交了朋友。



这组活动共有八项内容，主要以手指和手部运动为主，整个过程大约40分钟，配合中、越两种语言的歌曲，适合不同国籍的耆老参加。活动从“棒棒操”开始，配合轻快音乐，带动手腕、腰部和腿部，轻轻活动筋骨，为后续练习热身。接着进入“手指健身操”环节，通过16个穴位按压和点击动作，促进全身气血流通，舒展手指的同时，也唤醒全身活力。



随后进行的“手势舞”，结合呼吸节奏，强调“提”“沉”的气息运用，有助于肺部功能的锻炼。而“手指游戏”则更具挑战性，需要左右手分别完成不同的动作，不仅训练了手指的协调能力，也刺激了大脑，提升注意力和反应力。活动中还有“指尖舞”，节奏舒缓，动作轻柔，适合在中段进行放松调整。接下来的“海绵棒律动”则节奏更快，模仿击鼓动作敲打身体不同部位，既有趣又能促进血液循环。



接近尾声时，是“转花绢”的登场。一块小小的手绢，在手里打转，看起来轻巧，其实很考验灵活度。有人一开始总是甩不动，但越练越顺，有的阿姨能连转几圈，引来掌声一片。最后一项是“手指响板”，每人拿一个打击乐器，敲击时手指要灵活、节奏要准，是结束前的“小高潮”。

整间大厅里都是清脆的敲击声和轻松的笑声，为这套活动画上了热热闹闹的句号。



许多耆老表示，手指操不仅让手指更灵活，还让他们感觉整个人都轻松了不少。有的耆老说：“跟着音乐动一动，手灵活了，心情也好了。”

还有的耆老特别喜欢“转花绢”的环节，虽然一开始不太会，但慢慢尝试，乐在其中。



武老师的用心编排，让这个活动成了许多耆老最期待的时刻。不需要复杂的动作，不需要激烈的运动，只是简单地动动手、听听歌，就能收获满满的快乐。下次来中心，不妨也加入益智活动的队伍，一起享受这段轻松又开心的时光吧！

欢迎长按关注我们

感兴趣的耆老和家属请联系

301-250-3555

用心做养老，用爱护健康