

连氏基金拨款220万

为体虚老人设健身室

▼设于救世军安乐之家的“健得力运动良药”健身室。

邓伟坚 报道/摄影 tangwk@sph.com.sg

连氏基金拨款220万元，在六家疗养院及六家乐龄护理中心，设立供体虚老人强身的健身室“健得力运动良药”（Gym Tonic），意含借着运动给身体“进补”的意味，将造福2000多名长者。

健得力健身室由普信私人有限公司及乐龄护理科技公司，与芬兰的专家通力合作完成。

芬兰科科拉大学博肯教授说，很多老人死于身体功能欠佳，如因反应不灵活而命丧交通事故。科学证据证实，持之以恒地运动，能提高身体功能。而老人家容易跌倒，就与体能不足有关。

健得力健身器材的主要对象是体虚的老人，帮助他们保持身体功能和自理能力。器械由具物理治疗功能的硬件及最先进的软件组成，可为老人家制定个人训练计划，循序渐进地提高他们的体能。

这些器械能让老人家锻炼肌肉、加强肌力体力、提高肢体的活动能力，同时也对心智大有益



处。退休教师伍美华（75岁），去年开始在樟宜北救世军安乐之家安老院使用器械健身，经过一段时间的持续锻炼后，现在她站立和走路比以前平稳得多，还能每周外出一次，并开始学习扇舞。