

南京专业老年人文娱活动服务方案

生成日期：2025-10-20

简单易学的老年人康复训练有哪些？一、下肢肌力训练，1、坐位：足踝屈伸。2、坐位：轮流伸膝。3、扶持立位：轮流向前提腿 45°（膝保持伸直）。4、从坐位立起。5、立位：原地高抬腿踏步。如果条件允许，可以来一组下肢训练体操：坐姿提踵、坐姿勾脚、坐姿抬小腿、坐姿抬大腿、站姿提踵、站姿勾脚、站姿抬小腿、站姿抬大腿、屈膝微蹲。这些动作可充分锻炼到老年人的股四头肌、股二头肌、腓肠肌、比目鱼肌等下肢主要肌群以及髋关节、膝关节、踝关节等负重关节。痴呆老年人康复训练中的音乐疗法可包括听音乐、唱歌、敲击乐器、音乐体操等。南京专业老年人文娱活动服务方案

中老年人如何进行居家运动康复训练？慢性病运动康复，慢性病运动康复主要是针对血压高、糖尿病、冠心病等疾病没有进入急症阶段，以及由以上三种疾病引发的脑梗后遗症、慢性颈肩腰腿疼痛等。从有无功能障碍可以分成两大类。如果只有基础疾病，没有功能障碍，可以在跑步机、功率自行车上进行快走、慢跑等有氧运动，也可以借助哑铃、弹力带、沙袋进行力量训练。如果没有辅助器械，则可以选择太极拳、健身操、八段锦、五禽戏等运动方法。脑卒中后的居家康复，1、脑卒中后常见的障碍：包括感觉异常、记忆力障碍、运动障碍、日常生活功能障碍、言语障碍、心理障碍、吞咽障碍等。2、常见的康复误区：等过段时间再康复（错过了6个月内的康复黄金期）、较好能一直在康复科或康复中心疗治、如果不能再住院了，康复疗治就终止了。3、脑卒中的康复要求：早期疗治、循序渐进、主动进行。上海老年人文娱活动服务费用一般多少老年人康复训练作业疗法能帮助老年人记住所居住的环境、周围的人、较近进行的活动。

老年人认知功能障碍的康复训练可以采用哪些方式？智力训练，智力训练与记忆训练是紧密结合在一起的。智力训练效果好，会促进记忆功能的改进，而记忆功能的改善又会进一步推动老年痴呆患者智力的恢复。智力训练是老年痴呆病人康复训练一个非常重要的一部分，对疗治老年痴呆有重要作用。智力训练分为观察力、自然事物分类能力、数字与数学计算能力、视觉空间辨识能力与想象力5个方面。其中观察是一种根据一定的目的进行的有组织有比较的持久的知觉；是以感知过程为基础，但是它已经带有“思维的色彩”，是感知觉的较高形式，观察是人们认识世界的重要途径。观察能力就是在有目的、有组织、有思维参与的感知过程中形成的一种稳固的认识能力，是智能构成的一个重要因素。适当设计一些游戏提高患者观察能力。

卧床老人康复训练：活动四肢避免关节挛缩，长期卧床对肌肉关节、骨质有着严重影响。研究表明，卧床一周，肌肉的力量会降低20%；卧床超过两周，肌肉的容积就会明显减小，造成肌肉萎缩。而老人在这方面的退化则更加明显。因此，不论是主动还是被动的运动，身体各部分每日进行必要活动锻炼是不可少的。四肢活动的内容有：①活动肘关节。完全伸直，再尽量弯屈，使手够到肩膀。②活动手指关节，要尽量达到正常人活动的幅度。③腿部活动。应保证踝、膝、髋关节都能进行屈伸、左右摆动和旋转的三种动作，每个关节要都活动15次。在进行老人康复训练安置家具和安排家务劳动训练时，必须考虑其活动的可能范围。

糖尿病康复训练：1. 运动疗法是通过适当的体育活动和锻炼而防治糖尿病的方法，是疗治糖尿病的重要措施之一。2. 适当的体育活动，对糖尿病患者的健康非常有益。机体抵抗力增加，并使病人思想开朗，精神放松，消除大脑皮层的紧张状态，有利于糖尿病患者的好转。同时，运动疗法还有助于改善和增强呼吸循环系统、内分泌及神经系统功能，使心功能指数上升，肺活量增大，耗氧量增加，减少心血管并发症的发生。3. 进行有氧运动，预防呼吸道受染。季节转换，气温下降，是呼吸道受染的高发时期，糖尿病患者的抵抗力相对要低，更容易发生呼吸道受染，尤其是老年糖尿病患者，往往还伴有心脑血管等疾病，继发受染后病情相对严重，并有

可能导致死亡。老年康复的意义是减轻老年人的病痛。南京专业老年人康养计划服务怎么收费

老年康复训练可以适当设计一些游戏提高患者视觉空间辨识能力。南京专业老年人文娱活动服务方案

肥胖症、糖尿病康复训练：1. 肥胖是促使糖尿病发生和发展的重要因素之一，适当运动是疗治糖尿病的一种重要手段。2. 运动对II型糖尿病(非胰岛素依赖型糖尿病)的疗治作用，要比药物来得更直接，更安全有效，而且这种作用不受年龄限制。它可以通过肌肉运动增加脂肪和糖的消耗，从而减轻肥胖，使血糖和尿糖降低。3. 疗治糖尿病与肥胖病的体育锻炼的共同原则是：体力锻炼与控制饮食二者结合应用。方法有散步、慢跑、太极拳等。一般速度的散步，每小时消耗能量837千焦，加快速度，则每小时可消耗能量1255-1506千焦。每消耗14644千焦可使体内脂肪减少0.45公斤，在饮食不增加的情况下，隔天走一小时，一个月可减脂肪0.65公斤，一年可减少8公斤。南京专业老年人文娱活动服务方案

南京朗诗常青藤养老服务有限公司拥有经营范围：老年人养护服务、老年康复咨询（须取得批准或许可方可经营）；家政服务；日用百货；企业管理咨询、投资管理咨询；装饰工程安装、改造；餐饮服务（限分支机构经营），服务类型：生活照料、营养膳食、娱乐休闲等。等多项业务，主营业务涵盖专业养老机构照护，居家上门服务，认知症瘫痪失能照护，康复训练。目前我公司在职员工以90后为主，是一个有活力有能力有创新精神的团队。南京朗诗常青藤养老服务有限公司主营业务涵盖专业养老机构照护，居家上门服务，认知症瘫痪失能照护，康复训练，坚持“质量保证、良好服务、顾客满意”的质量方针，赢得广大客户的支持和信赖。公司力求给客户提供全数良好服务，我们相信诚实正直、开拓进取地为公司发展做正确的事情，将为公司和个人带来共同的利益和进步。经过几年的发展，已成为专业养老机构照护，居家上门服务，认知症瘫痪失能照护，康复训练行业出名企业。