

留在家中，保持健康

给予年长者在 2019 冠状病毒疾病抗疫期间的资源

此份指南是为了协助年长者渡过抗疫和阻断措施实施期间以及应对往后的日子而创。为了阻断病毒传播而留在家中虽是必要的，但这对年长者和他们的看护者来说也是艰难的时刻。年长者有必要保持身心的活跃和健康。以下所列的免费资源是为了协助年长者，使他们即使留在家中也能保持活跃。让我们团结一致，一起克服难关！

实用名单

卫生部 (MOH)

提供 2019 冠状病毒疫情的最新资讯。

<https://www.moh.gov.sg/covid-19>

护联中心 (AIC)

通过协调和支持全面护理，以整合各项为新加坡年长者提供护理的项目。提供资讯和协助予年长者及他们的看护者，使他们保持活跃并欢度晚年。

<http://www.aic.sg>

☎ 1800-650-6060

如果您是位年长者并需要协助，或您认识在这期间需要帮助的年长者，请拨打护联中心热线

1800-650-6060。

保持活跃，保持警惕



保持最佳状态的方法：

- 常运动，保持活跃。
- 控制您的慢性病（如高血压、高胆固醇、糖尿病）。
- 吃得健康。
- 与家人和朋友保持联系。
- 持续培养您的嗜好，或培养新的爱好。
- 专注在您可控制的范围。只相信可靠的消息来源。

如果您开始觉得心情过于紧张，请试试这简单的呼吸运动：

1. 坐下或躺下，身体保持舒适的位置
2. 深呼吸，先不吐气。
3. 慢的从一数到五，一面数一面吐气。
4. 如此重复 3 至 5 次 😊。

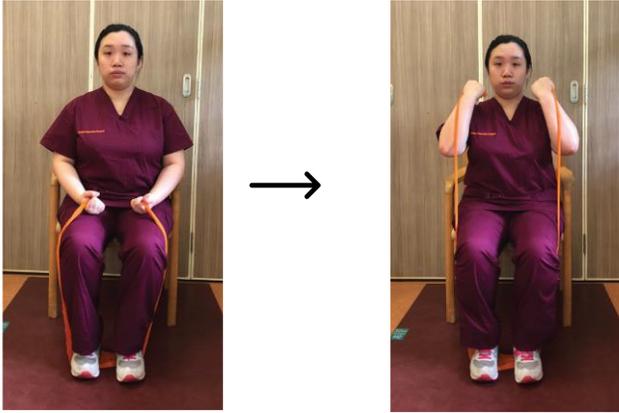
保持强壮体魄

使用阻力带运动可以帮助您维持或增进肌肉力量和耐力。我们建议年长者一周使用阻力带运动两次，每一个主要的肌肉群重复 10 至 12 次的动作。如果没有阻力带，可使用装满水的水瓶进行上肢锻炼。

安全贴士：

- 运动时要坐在一张平稳的椅子上，有扶手的椅子会更理想，上身挺直。
- 运动时不要屏住呼吸。
- 如果运动时感到疼痛，马上停止。向医生或物理治疗师咨询。

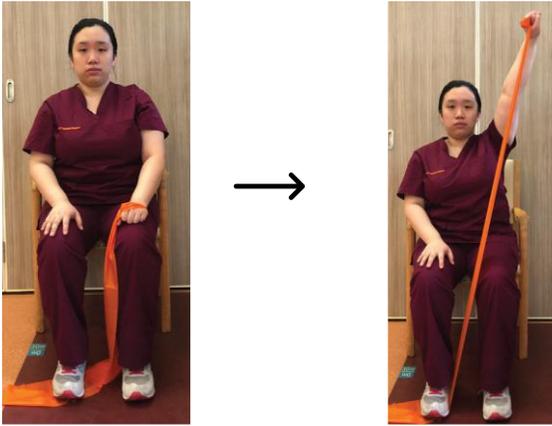
屈臂



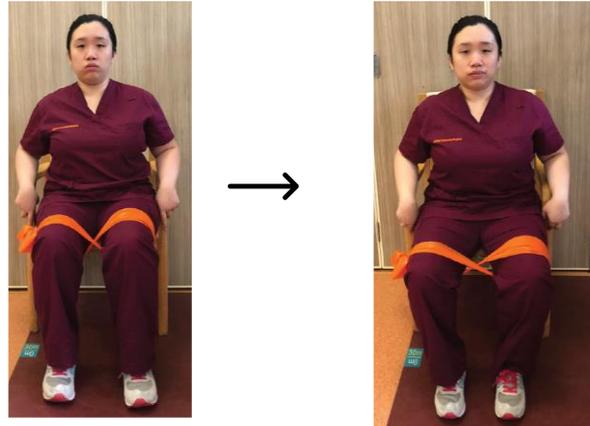
髋关节屈曲



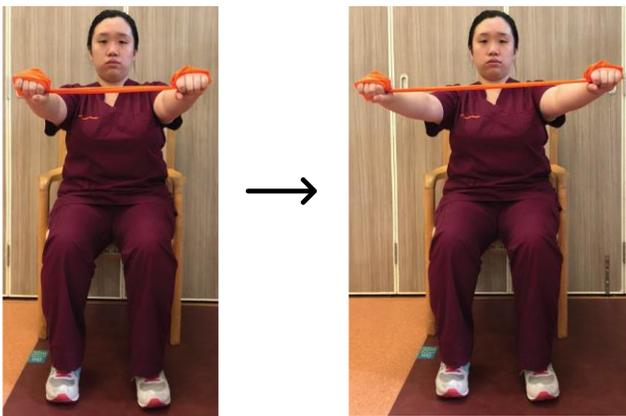
三头肌拉



臀部外展



胸部扩张



膝盖伸展



保持安全

注意个人防护：

- 穿适当的鞋子（避免穿拖鞋），确保鞋子合脚。
- 不要忽略对双脚的护理：
 - 每天清洗双脚。
 - 洗澡后用毛巾擦干脚趾之间。
 - 每天滋润双脚，但要避开脚趾之间。
 - 每天更换袜子。
 - 指甲需修剪平整。
 - 洗澡后用浮石或磨茧器把茧磨掉。
 - 每天使用镜子检查脚板。

创造一个更安全的家居环境：

一般贴士

- 确保灯光充足（至少 100 瓦灯泡）
- 保持走道通畅无阻。
- 使用稳固，椅座至少达到膝盖高度的椅子，以便容易站立起来。

卧室

- 使用硬度较高的床褥或椅座至少达到膝盖高度的椅子，以便容易起身。
- 固定床栏。
- 把平时使用的东西放在伸手可及之处。
- 装上夜灯。

洗手间

- 装置较高的马桶座和扶手。
- 使用防滑地板，并保持地板干燥。
- 晚上把灯亮着。

楼梯

- 使用楼梯时请紧握扶手。
- 楼梯的每一个台阶边缘都贴上彩色或有质感的贴纸，以提高能见度。

健康饮食、健康乐龄

每一餐都必须有的食材：

糙米饭或其他营养成分类似的替代品

- 全谷类和全麦是最佳选择。
- 目标是每天4至6份。

一份是多少？

- ½碗糙米饭
- 2片全麦或全谷类面包
- ½碗全谷类米粉或面条
- 1个大马铃薯或番薯
- 2/3碗生麦片
- 1½杯玉米片
- 2片印度面饼(chapati)

肉类或其他替代品

- 选择瘦肉或去皮的禽肉。
- 目标是每天3份。

一份是多少？

- 2杯牛奶或加钙豆奶(500毫升)
- 一个手掌般大小的瘦肉/鱼肉/鸡肉(90克)
- 2块豆腐(170克)
- 3个鸡蛋(150克)
- ¾杯煮熟的豆类(120克)
- 5只中型虾(90克)

蔬菜

- 选择红色、橘色和深绿色的种类。
- 1份=¾杯煮熟的蔬菜(100克)或1½杯的生蔬菜(100至150克)。
- 目标是每天2份。

蔬菜种类

- 包菜、西兰花
- 菠菜、蕹菜、菜心、芥兰
- 灯笼椒
- 茄子、节瓜
- 番茄
- 红萝卜
- 南瓜

水果

- 新鲜完整(没有切开)的水果为佳。
- 冷冻、罐头水果或干果也不错。
- 目标是每天2份。

一份是多少？

- 一个小苹果，梨子，橘子或香蕉
- 一片西瓜，木瓜或黄梨
- 10颗葡萄或龙眼
- ½个番石榴，芒果或龙珠果

饮料

- 白开水是最佳的选择。
- 如果胃口欠佳，可选择有营养的饮料。
- 目标是每天6至8杯。

饮料的种类

- 白开水
- 咖啡、茶
- 牛奶
- 加钙豆奶
- 汤
- 薏米水

健康饮食、健康乐龄

如果胃口欠佳，可做下列调整：

- 少量多餐。
- 正餐之间可吃一些有营养的小吃（例如：半生熟蛋加面包、优格、红豆汤、绿豆汤，或黑糯米）。
- 选择有营养的饮料来取代白开水（例如：牛奶、豆奶、茶、咖啡加奶或薏米水）。
- 使用健康食油来强化食物的营养（例如：食物中加入芝麻油或芥花油，或者涂抹厚层的花生酱或人造奶油）。
- 如果有必要，可选择软嫩，切碎，或搅碎的食物，以便容易咀嚼和吞食。
- 使用药草、香料和自然调味料来提升食物的味道。

关于冠病 19（简称 COVID-19）的通用信息

Gov.sg COVID-19 资源

<https://www.gov.sg/article/covid-19-resources>

关于 COVID-19 及现有协助资源的海报、视频和网络讯息。

Gov.sg YouTube Channel 一与 COVID-19 有关的通告

<https://www.gov.sg/article/covid-19-resources>

- 留在家中
 - 华语: <https://bit.ly/3c5H6Si>
 - 粤语: <https://bit.ly/2YvLdTL>
 - 福建话: <https://bit.ly/2WqWeTE>
- 同心协力，共同抗疫
 - 华语: <https://bit.ly/2zZORel>
 - 客家话: <https://bit.ly/3fdJl2i>
 - 海南话: <https://bit.ly/3dkldxJ>
 - 粤语和福建话: <https://bit.ly/2WGhHZ1>
 - 淡米尔语: <https://bit.ly/2WmtzPy>
- 保护自己，对抗疫情
 - 马来语 Malay: <https://bit.ly/2WrMVmn>
 - 粤语 Cantonese: <https://bit.ly/3dfpSln>
 - 福建话 Hokkien: <https://bit.ly/3c5mrNX>
 - 潮州话 Teochew: <https://bit.ly/2L2m8HS>

抗疫期间照顾失智症患者的贴士

<http://alz.org.sg/covid19/>

这是由新加坡失智症协会特别为失智症患者及他们的看护者在这疫情和阻断措施实施期间以英语所提供的实用贴士和资源列表。

活跃乐龄理事会（简称 C3A）

<https://www.c3a.org.sg/microsite>

这是 C3A 为了帮助年长者保持活跃而提供的各项计划。报名获取“SMILE”礼包，您将会在每周两次收到具备正能量的勉励信息、振奋人心的音乐，即将展开的最新活动和相关的最新信息。您也可参与全国乐龄学苑的 e-Nuggets 系列。这是每逢星期二和星期五，下午 2 点，通过脸书播放的一系列现场直播讲座。

电视节目

请留意收看下列电视节目。这些节目也可通过此网站随时收看：<http://mewatch.sg>。

第 5 波道

- Home Together

第 8 波道

- 健康那些事 全民来防疫
- 乐学每疫刻
- 歌台直播秀

Suria

- Ayuh Sihat Bersama S3
- Sihat Oh Sihat

Vasantham

- Arokiam Aarambam – Get Fit With Me – Overcome COVID-19

运动视频

保健促进局运动节目 (HPB)

<https://www.healthhub.sg/programmes>

运动示范

<https://youtu.be/4UCkKDIXYk4> (英语)

https://youtu.be/1Z_VH-uGKIM (华语)

https://youtu.be/P_UQdfd0jmE (马来语)

<https://youtu.be/XDWzcpmAxRU> (淡米尔语)

这是由保健促进局以英语、华语、马来语和淡米尔语制作的 30 分钟运动示范视频，适合年长者观看。

椅子运动

<https://bit.ly/3fdx3fM>

适合年长者的 7 项简易椅子运动，使用图片以英语进行一步步的教导。

坐着运动

<https://bit.ly/2YBKArE>

适合年长者的 7 项简易坐着的运动方式，以英语、华语、马来语和淡米尔语进行示范。

随时随地都可健身

<https://youtu.be/QA6X7VJkIG4>

这是一系列的 30 分钟运动视频，以英语和华语授课，内容包含低冲击有氧运动、力量与平衡，以及伸展运动。

“推广健康老龄化计划”（简称 **HAPPY**）

亚洲妇女福利协会（简称 **AWWA**） 健身课程

<https://bit.ly/3c4gRvB>

此预防性运动课程是特地为年长者而设计的，目的在于帮助他们保持身心活跃。此网页包含了报名表，用于报名参加 AWWA 在 2020 年 5 月份所主办的每周网上运动课程。

ActiveSG 年长者和壮年俱乐部

主页

<https://bit.ly/3dlqZad>

备有各种适合壮年人和年长者的 ActiveSG 运动，运动包括椅子健身运动、雨伞健身运动和毛巾健身运动，全程以英语和华语授课。

蒙福关爱

快乐中心健身活动

<http://www.thegoodlifeworkout.sg>

这 3 分钟的简易视频健身运动无需任何器材，可站着或坐着运动。

音乐与艺术

护联中心保健项目 (AIC)

<https://www.aic.sg/care-services/AIC%20Wellness%20Programme>

活动手册

<https://aic.buzz/activity-booklet-1w>

16 项以英语和华语进行的有趣艺术类活动和挑战，适合年长者在家中完成。这些活动也附上冠病 19 的相关信息让大家了解并防疫。

艺术、乐龄和保健工具箱

<https://bit.ly/2KZDSnh>

8 项以英语进行的艺术类活动，专为各年长者而设。

SPARKS! 美术保健工具箱

<https://bit.ly/3baQinf>

这工具箱的英语美术活动是为了社区护理领域首个驻地艺术家计划而设。这是护联中心和国家艺术理事会联合举办的一个项目。在此计划下，10 名艺术家和新加坡 9 所疗养院合作。工具箱里的所有活动为身体较弱的年长者而设，让他们有机会参与有意义的活动。

六十年代的歌曲

<https://www.aic.sg/care-services/AIC%20Wellness%20Programme>

歌单包含了六十年代的华语、英语和马来语歌曲。歌单也加入了音乐平台 Spotify，以便收听歌曲。

认知活动

乐龄活动

<https://bit.ly/3b677zv>

一对一的电子认知活动，内容配合新加坡的多元种族环境，并以英语、华语和马来语进行。活动是特别为年长者而设，以减少社交孤立的情况发生，并鼓励年长者多与社会联系交流。需要以电子邮箱进行注册方能免费使用。

护联中心失智症工具箱 (AIC)

<https://bit.ly/3d8VIQW>

由护联中心为失智症病患的看护者而设的资源，内容以英语为媒介，包含了可以帮助人们在居家环境中如何与失智症共处的认知活动。

摄取均衡营养

保健促进局 (HPB)

<https://www.healthhub.sg/live-healthy>

饮食指南

<https://bit.ly/2YA4Slx>

保健促进局专为年长者的饮食需求和营养摄取提供实用的建议。内容以英语撰写。

烹饪视频

<https://bit.ly/3c6aeZF>

视频教导如何烹饪得当，明智选食为达到保健效果。以英语、华语、马来语和淡米尔语播出。

营养摄取指南

<https://bit.ly/2W6aPFc>

简易明了的英语指示让人轻易学会如何养生保健，并确保年长者摄取足够的营养。

食谱

<https://bit.ly/35vz8PO>

保健促进局为全家人提供简单的健康英语食谱。

护联中心食谱

<https://bit.ly/2xAvjMP>

与名厨张添来 (Chef Eric Teo) 合力撰写的 50 个美味家传英语食谱，内容还包含了菜肴的营养讯息。

以上资料由下列部门爱心完成编译

- Division of Geriatric Medicine, Department of Medicine
- Department of Rehabilitation
- Department of Dietetics

欢迎反馈

我们期待收到您的反馈！

 <https://bit.ly/2Wmi9eE>

分享即是关怀☺

请与您的家人和朋友分享此资源。我们欢迎您将您们的活动照片上载至脸书和 Instagram 与我们分享，也请您们在贴文上写上 #StaySafeStayStrongNUH。

本刊物所提供之信息纯粹作为教育用途，不可以此作为医疗诊断或治疗的替代品。

在开始任何治疗之前，或您对于本身的健康、体能或症状有所疑惑的话，请先寻求您的医生或合法的医护人员的专业建议。

本刊于出版时间（2020年5月），内容均属正确，若有更改，恕不另行通知。