

失能老人护养丛书

ASSISTANCE TO THE SENIOR ON
HOW TO PLAY GAMES



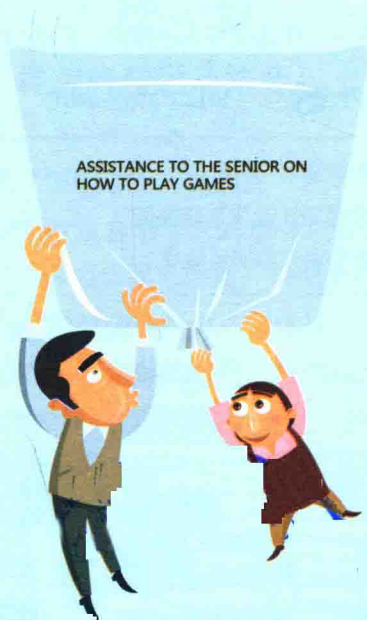
护理人员指导老人如何玩游戏

20个技巧+50个自创小游戏

海南省普亲老龄产业发展研究院 编

 中国社会出版社
国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

失能老人护养丛书



护理人员指导老人如何玩游戏

20个技巧+50个自创小游戏

海南省普亲老龄产业发展研究院 编

 中国社会出版社
国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

护理人员指导老人如何玩游戏/海南省普亲老龄产业发展研究院编. —北京: 中国社会科学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5087-4718-7

I. ①护… II. ①海… III. ①老年人—游戏 IV. ①G898

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075696号

丛 书 名: 失能老人护养丛书

编 者: 海南省普亲老龄产业发展研究院

书 名: 护理人员协助老人如何玩游戏

出 版 人: 浦善新

策 划 人: 唐文湘 李百元

终 审 人: 李威海

策划编辑: 谢田芳

责任编辑: 毛健生

责任校对: 张爱华 宋亦工

出版发行: 中国社会科学出版社

邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号

电 话: 编辑部: (010) 58124837

邮购部: (010) 58124845

销售部: (010) 58124848

传 真: (010) 58124856

网 址: www.shebs.com.cn

 中国社会科学出版社官方旗舰店

社会工作者考试教材唯一指定天猫店

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 保定华泰印刷有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1 / 32

印 张: 2.25

字 数: 40千字

版 次: 2014年11月第1版

印 次: 2014年11月第1次印刷

定 价: 12.00元



序 言

将游戏与运动结合起来

本书的主题是“帮助老年人玩游戏”。

边游戏边活动非常适合老年人。本书主要为养老院、养护站等养老机构的老年人介绍体操性游戏，帮助他们活动身体。

说到体操，大家可能会联想到广播体操。但这里讲的体操，不管从哪个方面讲，却都跟游戏一样。我们认为，让老年人一边玩游戏一边活动身体，可达到“游戏=运动”的目的。

老年人体操游戏中，我们要考虑的，也是最重要的事情，是“针对每个老年人的自身情况，让其充分活动身体”。为达到这个目的，制订“促进自主活动的措施”十分必要。当然，老年人做游戏，不能只拘泥于体操这一种形式，只要能够达到充分活动身体的目的就可以了。老年人体操游戏的目的，是为了维持老年人的身体机能，提高老年人的生活质量。

帮助老年人玩游戏十分有益。但有的时候，护理人员也会有只单纯考虑游戏本身的情况，如果这样的话，结果往往并不如人所愿。因为每位老年人的身体情况、心理状况和精神面貌都会存在差异。

根据以往的经验，只掌握帮助老年人开展游戏的技术还远远不够，那么，读者应如何借助本书全面学习、掌握这些内容呢？

第一章 主要讲述了帮助老年人玩游戏时的技术。

帮助老年人活动身体时，并不只是关注身体本身，更重要的

是，要激发其想活动的兴趣。希望读者一边阅读，一边思考怎样才能带动老年人的情绪。

第二章 关于“游戏”内容、特征的介绍。

①利用身边的道具或音乐（歌曲或旋律）来进行（能简便实施）

②游戏种类多（不要固守陈规）

③坐着也可以进行（站立、坐着都可以实施）

④游戏能够灵活应用（简单的游戏、困难的游戏都能进行）

⑤几乎没有等待的时间（增加活动身体的时间）

尽量不要有“（对于我家的老年人）这个游戏太勉强了、太困难了，不能够做到”这样的看法，如果以“这个游戏要怎样才能做到呢”、“这样做的话，可能会增加游戏的娱乐性呢”等视角看的话，实施游戏的可能性就会大得多。

目 录

第一章 20个重要的护理技巧	1
调动老年人活动身体的积极性1	
——说出大量漂亮的词语	1
调动老年人活动身体的积极性2——充分活动身体	1
调动老年人活动身体的积极性3——挑战困难的事情2	
心情愉悦地活动身体的启示——消除等待时间 ...	3
安心、轻松地参加游戏——努力使其“不介意”	3
使自己的心情更从容1——明确自己的努力目标 ...	4
使自己的心情更从容2——思考工作的本质	4
让老年人精神起来的暗示1——大声喊出来	5
让老年人精神起来的暗示2——建立两人组	5
助手的作用——愉快地参与	6
克服年龄差——在言行中体现出自信	6
增加游戏储备1——改换道具	7
增加游戏储备2——重“量”而轻“质”	8
游戏的先后次序——由简而始	8
游戏的维系方法——写明步骤	9

如何制订游戏计划——把过程分为三部分来考虑	9
热身的关键——让手动起来	10
让老年人活动身体的神奇“咒语”——步骤分解	10
引起好奇心——做示范以引起兴趣	11
游戏队形的排列——了解队形的特征	12

第二章 50个简单的自创小游戏..... 13

第1部分 使用塑料袋让身体动起来	13
第2部分 玩沙包活动筋骨	21
第3部分 使用塑料瓶活动筋骨	31
第4部分 使用手帕来活动身体	41
第5部分 使用毛巾来活动身体	49
第6部分 使用音乐来活动身体	54

参考文献 63

第一章 20个重要的护理技巧

调动老年人活动身体的积极性1——说出大量漂亮的词语

重视语言的运用对健康非常重要。也就是说“语言里包含着能量”、“适当运用语言能够打乱一个场所的能量平衡”。

套用这句话，也就是“若是留心合理运用语言，就能够使某个场所充满能量”。

因此，在帮助老年人做体操时，要不断使用会让他们觉得“我很棒”的词语。

比如，“生气勃勃地”、“优美地”、“有力地”、“舒展地”、“畅快地”、“微笑”、“慢慢地”、“小心地”等等。

其他还有“早上好”、“你好”、“请多关照”、“谢谢”等这样的语言，有意识地多多使用这些词。

优美的语言是老年人的健康之源。不断向老年人传递“你很棒”这样的语言信息，可以给老年人带来信心。

调动老年人活动身体的积极性2——充分活动身体

让老年人活动身体，达到哪种程度才好呢？有工作人员认为，让老年人勉强活动也是不行的。

若只考虑受伤风险的话，那不活动不是更安全吗？工作人员这样思考的目的，只是为了回避自己的风险而已。如果这样，老



年人的身体健康和心理状态就会受到很大的影响。

其实，我们创造的体操活动，大部分时间是站立进行的，确实会存在老年人能不能做到、会不会摔倒等方面的担忧。但长期的实践证明，很多老年人在结束游戏活动之后，大家心情愉悦、情绪饱满，我们的那些不安也就消失了。

所以，既然是活动身体，就一定要把身体活动开。而要使老年人真正活动开身体，工作人员必须想方设法创造出活动的机会和气氛，这非常重要。

调动老年人活动身体的积极性3——挑战困难的事情

“让老年人玩困难的游戏，不行吧？”可能会有人这样想。我们在组织游戏时，应敢于挑战那些看起来困难的游戏。

开展游戏的目的是“充分活动每一个人的身体”，因此，不管老年人完成得好不好，只要能够获得足够的活动量就可以了。即便是对困难的事情，也要帮助他们，努力使其快乐地付诸实践。

例如，我们组织做这样的游戏：在把沙包向上抛的时候闭上眼睛，预测它落下的位置并努力接住。闭着眼睛接沙包是非常困难的事情。

示范过后，总能听到周围参加游戏的人说：“哇！这么难。”但是，真正试着做的时候，老年人一样会有非常快乐的体验。要注意用“即使落下来也不要在意”、“请慢慢尝试着做”等语言进行鼓励。

而且在反复尝试之后，肯定会出现能够做到的老年人。正是因为完成了这样有一定难度的事情，老年人才能体验“做到了”的成就感，这对周围的老年人也是有利的刺激。

不管困难与否，终归只是一个游戏，只要能够使老年人运动起来，就没什么不好。

心情愉悦地活动身体的启示——消除等待时间

帮助老年人做游戏时，为了充分活动身体，应尽量减少等待的时间。

例如，30个人一起玩按顺序套圈的游戏。若一个人需要约1分钟，那全体就需要30分钟。这样一来，虽然花了30分钟的活动时间，但每个人的活动时间实际上只有1分钟。

要想消除等待时间，换个说法，就是要组织大家一起进行活动。

请想象一下孩子们在校园玩跳绳的游戏。每个孩子都在运动，这样就能够有效地利用时间。

顺便说一句，大家一起做游戏时，要准备好足够的道具。当然，并不一定需要准备什么特别的道具，利用身边的道具就可以了。

安心、轻松地参加游戏——努力使其“不介意”

体操开始前，要多鼓励参与活动的老年人：“不要有心理负担，请尽情地做游戏吧。”这句话有两层意思。

一是即便做得不如自己所想的那么好，也不要介意。老年人在活动身体时，常常会觉得力不从心。这样一来，就不能够心情愉悦地活动身体了。只有承认这一点，才会不太介意结果。所以，“即使做得不如预想的好，也请不要介意”、“只要有想活动活动的心就足够了”，这样的鼓励十分必要。

二是不要在意他人（不要将自己与他人进行比较）。要是跟比自己身体机能更好的人比较，就容易产生“我比别人差”这样的失落感。这样一来，就不能心情愉悦地活动身体了。为了避



避免出现这样的结果，工作人员就要多说“请不要在意其他人”、“以达到自己的100分为目标”这样的话。

使自己的心情更从容1——明确自己的努力目标

在帮助老年人做体操时，一定要有明确的目标。为了做到让每一个老年人都能充分活动身体，要将必要的事项列为努力目标。比如，工作人员可将“经常褒奖”、“微笑”、“精神饱满”、“快乐”等列为目标。

明确自己的努力目标后，就能够集中意识专心做事，类似“这个时候该怎么办呢”这样的困惑，就不会出现。

努力的目标要明确，比如要像“笑”、“褒奖”这样，非常具体，并且是自己稍加注意就能够做到的事情。相反，含糊的目标，或者自己不能直接做到的事情，如“让大家都高兴”、“让气氛热烈起来”等，作为努力的目标就不是很适宜。而且为了达成大的目标，先要实现自己能够做到的一个个小目标。在心理学上，即是所谓的“小步法则”。这样一来，你就能够积累更多的经验来协助老年人做游戏。

使自己的心情更从容2——思考工作的本质

我们在老年人体操中加入了多种元素，例如猜拳、掷骰子和拍球、传球的游戏等。

这样做，既可以让老年人高兴一点，更是想让他们充分活动身体。活动身体与心灵的充实感紧密相关。也就是说，身体活动能达到愉悦心情的效果。

所以，活动中，不用一味考虑“怎样才能让老年人高兴”，而只需要简单考虑“怎样才能让老年人充分活动身体”

就可以了。

一定要记住，这项工作的本质，既不是“让气氛热烈”，也不是“让活动有趣”，而是为了帮助老年人活动身体。“让气氛热烈”、“让老年人高兴”等，说到底，也只是活动身体的结果，要区别开来才好。

让老年人精神起来的暗示1——大声喊出来

护理人员在帮助老人做体操时，要对老年人说“身体和嘴巴一起活动才好”，鼓励老年人大声地喊出来。

例如，向上抛沙包的时候，不要闭着嘴巴不出声，“走呢……”这样喊出来比较好；也可以一边“1、2、3……”地数数（出声），一边进行活动。

同样，在用塑料瓶进行空抡时，也要“哎……”、“呀……”这样喊出来，饱含气势，就像在进行剑道练习一样。

根据以往的经验，大声喊出来对活动身体是有好处的，尤其是对于身体机能低下的老年人来说，是非常好的事情。大声喊出来，还可以使心情变得愉悦。而且，因为大声喊了出来，全体老年人就会表现出一种生机勃勃的形象。

大声喊出来，是充分活动身体的一个秘诀。

让老年人精神起来的暗示2——建立两人组

实践中，应尽量创造两人一组的游戏机会。

在建立两人组时，还要鼓励参与者们，“请和旁边的人组成一组”。对于可以单独完成的游戏，就让其独立完成。对于腿脚不方便的人，工作人员要给予他们帮助，例如，在老年人看护机构，那些腿脚不便的老年人，或许仅仅挪个地方就有可能是件大



事，但若以此作为一种运动方式的话，花上大量时间慢慢地做，也是挺好的。

建立两人组的好处是：“可以相互接触”和“提高积极性”。

例如，当工作人员发出“请互传10次沙包”、“请数着数配合好”的指令时，因为有伙伴在，就会自然而然地响起“1、2、3、4……”这样很有节奏的数数声。在这样充满活力的气氛中开展游戏活动，必定使老年人乐趣大增。

而且，以两人组来进行游戏，由于建立了明确的伙伴关系，进而可以使参与的老年人感受到友情与合作的双重成就感。

所以，多建立两人组参与游戏，效果会很不错。

助手的作用——愉快地参与

组织体操游戏时，除了组织者，也会需要其他的护理人员来帮忙。大家要抱着“工作好快乐”的想法，与老年人们一起“愉快地参与其中”。

比如在组织体操游戏时，当组织者说“把饮料瓶的盖子朝下立手掌上，保持住平衡”时，如果有位助手就在一边忘我地做示范，一边发出表示惊讶的“哎呀”、“喔”的叫声，效果就会好很多。

当然，除了兴致勃勃的参与者，如果还有一直面带笑容的人和大声附和（在适当时机）的人在场，大家都忘情于游戏中，这次游戏的目的也就真正达到了。

克服年龄差——在言行中体现出自信

一般来说，护理人员因为年轻，面对年长者，容易表现得过于拘谨。在开展体操类健身时，组织者如果显露出拘谨的话，就

难以营造出积极健身的氛围。

举个例子吧。如果老师上课时畏首畏尾，学生们会怎么想？他们一定会产生“这个老师有问题吧”这样的不信任感。这是同样的道理。

所以，护理人员在组织开展此类健身活动时，一定要做到态度从容，言语充满自信。这样，老年人们会有安全感，也会有参与健身的欲望。

如果有机会的话，大家可以多跑跑健身俱乐部，好好地去看听健身教练是如何说话的。考虑到来健身的都是“顾客”，健身教练不但言语客气，而且身体动作也都十分积极、到位。当然，除了说话方式，健身教练的态度、营造气氛的方法等，有很多值得我们借鉴的地方。

总之，在组织老年人做游戏时，保持自己的言行自信很重要。

增加游戏储备1——改换道具

工作中，常常会听到有人抱怨“游戏数量太少了，真烦”。其实，只要改变思路，自己动脑构思游戏，就可以弥补这一缺憾。

组织新游戏，考虑的重点是试着改换道具。即便是同样的玩法，只要改换了道具，参与者就会有一种截然不同的新感觉。

例如，上抛沙包再接住的游戏，就可以改用其他的道具：把毛巾卷成团来抛，抛塑料汽水，把塑料袋做成气球来抛，把手帕卷成团来上抛，等等。

道具一变，它的重量、形状也不一样了，运动的感觉会发生很大的变化，随之身体的动作也会有微妙的不同。正因为有这些方面的变化，即便是一样的玩法，老年人们也会感觉在玩一个全



新的游戏。

本书后半部分会介绍用塑料汽水瓶、沙包、手帕、毛巾、塑料袋这5种道具所开展的游戏，合计有50种，如再加上扩展玩法的话，会有100种以上。希望大家在实践应用中加入新的元素，那游戏的种类就会更多了。

增加游戏储备2——重“量”而轻“质”

“怎么也想不出新游戏来。有什么诀窍吗？”

构思新游戏，常常会让人陷入困惑。其实，组织游戏时，重点是“量大于质”。在一些特定场合，当有人想出“10种用塑料汽水瓶来开展的游戏”后，总有人还能想出更多种玩法。当然，也会有连一个玩法也想不出的人。

想不出任何玩法的人，也许是从一开始就存在很强的“游戏嘛，就一定要好玩”的意识，因此就认为“这也不行，那也不好”，自己就给全盘否决掉了，结果当然是一个想法也没有了。

回到我们的话题——重要的是“量大于质”。即便乍一看觉得像是挺无聊的游戏，开展起来会怎样还真不一定呢。以往的经验是，真正开始以后，往往会有很多非常有趣的体验。

想到了新游戏，不妨试着做做看。即便试验效果不理想，也没关系，说不准还给下一个新游戏以启发了呢。

游戏的先后次序——由简而始

游戏要顺利进行，其次序安排的基准，应该是从简单的内容开始。比起一下子进入困难的环节，慢慢地由简入难，游戏的节奏会更加流畅。

例如，上抛沙包并接住的游戏，抛1个沙包和同时抛2个沙

包，哪种更简单呢？对！正如你所想的，对大部分人来说，抛1个沙包更简单。所以，游戏应从玩1个沙包开始。

顺带说一下，组织该游戏时，一开始并不直接就上抛沙包，而是先说“请把沙包举起”，由举起这一类动作开始，把“举起（即举起手）”也当作一个游戏环节来对待。然后，再让参与者做：“请放在手掌上；请放在手背上；请放在拳头上；请用手指夹住；请用另一只手重复同样的动作……”先做这些能轻松完成的动作，再做上抛动作。

从专业角度来说，“由简渐渐入难”是一个基本原则。哪怕“渐渐入难”这一过程也有困难，但正因为过程中着力于“由简而始”，对于锻炼效果来说，还是十分理想的。

游戏的维系方法——写明步骤

“怎样做才能很顺利地开展游戏呢？”

实际工作中，大家还是会有很多疑问。要解决这个问题，可事先写明游戏的步骤。

例如：把饮料瓶立在手掌上→把饮料瓶立在手背上→把饮料瓶立在拳头上→把饮料瓶倒立在手掌上（瓶盖向下）→把饮料瓶立在膝盖上→把饮料瓶立在头顶上……

这些内容不能只写在备忘录里，也要用大字写在黑板上。这样做，不但不会遗忘，而且，因为在头脑中反复整理过思路，所以开展游戏时可以很安心，这样游戏节奏就会变得很流畅。

总之，不管你经验有多丰富，都应预先写好游戏的步骤。

如何制订游戏计划——把过程分为三部分来考虑

制订游戏计划时，把整个过程分为热身、主要游戏、整理活



动3个部分来考虑。

游戏计划组成的顺序是：①热身运动；②主要游戏；③整理运动。先要决定主要游戏的道具。决定了道具后，先写好用这个道具可以展开的游戏。以该游戏的时间为基准，预留出1.5~2倍的时间。至于热身和整理运动，可以采用简单易行的准备运动就可以了。

热身的关键——让手动起来

要坚持实践“游戏=运动”的理念，所以，游戏前要做热身运动。热身，如同字面意思，即让身体温暖起来。

一般的热身运动，大多做简单的体操。常规的热身方式，通常是花不少时间把手部运动起来。在老年人的身体部位中，手部是只要稍加注意就能运动起来的，先“动手”在身体机能和安全方面都非常适合老年人。

手部热身中，握拳再张开手掌是非常好的运动。慢慢地、认真地做10次，轻轻地做10次，用力做10次，快速做10次，快速而有力地做10次，等等；通过不断改变节奏和强度来做手部的热身运动。

此外，要求手部运动的同时，也要有力地喊出类似猜拳“石头”、“剪子”、“布”等发力的声音。时间长的话，有时会持续“动手”近30分钟。这样，就可以进入正式游戏内容了。

让老年人活动身体的神奇“咒语”——步骤分解

在对老年人做游戏说明时，需要把一个动作拆分成几步来讲解。这样能让老年人有更多的身体活动时间。

请看下例：握住毛巾的两端并用单足跨越时，一般人通常会