**“‘医’路同行，健康伴你”第十一期之颈椎操学堂（一）新闻稿**

于10月26日，东莞市沁源社会工作服务中心驻道滘居家养老服务中心社工举行“‘医’路同行，健康伴你”第十一期之颈椎操学堂（一），本次活动吸引了22名老年人前来参加。

活动进行之时，社工询问老人家平时用什么方式去缓解自己的颈椎痛，部分老人家也尝试运动来缓解，并表示效果也挺不错。此节颈椎操学堂一共有11节，通过重复记忆和简易的方法来教老人家学习颈椎操，例如将一些动作类比成含羞草收缩或者燕子展翅飞翔，让老人家更易去学习和记忆。

举行颈椎操学堂不仅仅为了提升老年人的自我保健意识，同时也是为了丰富老年人的社区生活。本次活动举行比较顺利，大部分老年人都非常认真地学习颈椎操，并且表示做了颈椎操之后肩膀和颈部位置都轻松了很多。

道滘居家养老服务中心：梁小敏

2016年10月26日

老人认真学习颈椎操