

คู่มือผู้สูงอายุไทย ...สัปดาห์กรมพลศึกษา



คณะที่ปรึกษา

ดร.พัฒนาชาติ กฤติบวร
อธิบดีกรมพลศึกษา
ดร.กิตติพงษ์ โพธิมุ
รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นายนิวัฒน์ ลิ้มสุขนรินทร์
รองอธิบดีกรมพลศึกษา
นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์
ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะผู้เชี่ยวชาญ

รศ.ดร.สุพิตร สมนานิต ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
ผศ.นพ.บวรรัฐ วนดุรงค์วรรณ
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.สายธิดา ลาภอนันตสิน
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์
ผศ.ดร.อลงกต เอมะสิทธิ์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
ผศ.สิทธา พงษ์พิบูลย์
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ดร.อำพร ศรียามัย
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน

คณะผู้เรียบเรียง

นางสาวนุสรรา ปั้งกรกิจ
พันตำรวจโทหญิง จารุณี ศรีงามวงศ์
นางไอลีนีชากรณ์ พันธุ์งามตา
นางณัญฐวี แสงอรุณ



บทนำ

คู่มือผู้สูงอายุไทย...สไตส์กรมพลศึกษา จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดีด้วยตนเองอย่างครบวงจร โดยนำเสนอวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นแบบง่ายๆ ด้วยตนเอง เพื่อใช้เป็นตัวประเมินระดับความสามารถที่จะออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาได้อย่างปลอดภัย

สำหรับผู้สูงอายุที่มีผลประเมินต่ำกว่าเกณฑ์ ก็ได้แนะนำวิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อให้มีความแข็งแรงและทนทานมากขึ้น เป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุ นอกจากนี้ หากเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ก็สามารถรู้จักวิธีการออกกำลังกายเพื่อการรักษาและป้องกัน โดยไม่ต้องกลัวการบาดเจ็บตามสไตส์กรมพลศึกษา



สารบัญ

หน้า

- 5 สมรรถภาพทางกายสำคัญอย่างไรสำหรับผู้สูงอายุ
- 7 สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ...สัปดาห์ละกี่ครั้ง
- 9 ความหมายของไขมันใต้ผิวหนัง
- 11 ระยะเวลาขั้นต่ำ 30 วินาที
- 13 ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที
- 15 นั่งลงตัวไปข้างหน้า
- 17 แตะมือด้านหลัง
- 19 เดินเร็วอ้อมหลัก
- 21 ยืนยกเข่าขึ้น - ลง 2 นาที
- 23 ข้อควรระวังและข้อห้ามในการออกกำลังกายผู้สูงอายุ
- 25 ผู้สูงอายุ ยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ รักการออกกำลังกาย
- 27 ออกกำลังกายในกลุ่มเสี่ยงให้ห่างไกลกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและไขมันในเลือดสูง

การทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ
และการประเมินผล



หน้า

29

อยู่อย่างไรให้เป็นปกติและมีความสุข
กับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

31

ออกกำลังกายผู้สูงอายุ...น้ำหนักเกิน

33

ออกกำลังกายแบบฉบับของผู้สูงอายุรุ่นปลาย
(อายุมากกว่า 75 ปี)

35

ออกกำลังกายลดอาการเวียนศีรษะ...ในผู้สูงอายุ

39

ออกกำลังกายสมอง ฝึกความจำ สร้างความมั่นใจ

41

ข้อไหล่ติดผู้สูงอายุ...แก้ไขได้ขยับนิ้วเดียว

45

ออกกำลังกายข้อเข่าเสื่อมผู้สูงอายุ

49

ข้อเข่าเสื่อมกับเทคนิคการปั่นจักรยานง่ายๆ

51

กล้ามเนื้อแขนขาแข็งแรง...พิต พิต

55

ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ ลดความตึงขาผู้สูงอายุ

57

ผู้สูงอายุ...ออกกำลังกายป้องกันภัยวัยเบบ
จากกระดูกสันหลังเสื่อม

59

ยารยัด...ยัดความพิต ผู้สูงอายุ (1)

63

ยารยัด...ยัดความพิต ผู้สูงอายุ (2)



ตอนที่ 1

สมรรถภาพทางกายสำคัญอย่างไร สำหรับผู้สูงอายุ

หลายๆ ท่านมักจะคิดและมีความเชื่อว่าสมรรถภาพทางกาย เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับวัยหนุ่มสาวมากกว่าวัยสูงอายุ แต่ความคิดนี้ กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เพราะในขณะที่อายุขัยเฉลี่ย กำลังเพิ่มมากขึ้น ความสามารถที่จะเคลื่อนไหวกระฉับกระเฉง อย่างสุขสบายในบั้นปลายของชีวิตนั้นขึ้นอยู่กับระดับสมรรถภาพ ทางกายโดยส่วนใหญ่ ดังนั้นเราจึงต้องมาทำความเข้าใจกันก่อน ว่าสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุอย่างไร



สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ใน สภาพที่ดี เพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพ ที่เป็นสาเหตุ มาจากการขาดการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกาย

สำหรับในช่วงวัยรุ่นหรือวัยกลางคน มักจะออกกำลังกาย เพื่อหลีกเลี่ยงโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน



โรคเบาหวาน เป็นต้น แต่สำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักจะมีโรคประจำตัวเกิดขึ้นแล้ว ตัวบ่งชี้ระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จึงใช้การเคลื่อนไหวในการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันเป็นตัววัด โดยสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุสามารถสังเกตได้จากความสามารถในการเคลื่อนไหว ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาว่ายังคงดีอยู่หรือลดลง ด้วยเหตุผลดังกล่าว ขอให้ผู้สูงอายุทุกท่านได้ลองสังเกตตัวท่านเองว่าท่านยังแข็งแรงดีอยู่หรือไม่เพื่อความคล่องตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน



ตอนที่ 2

สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ...สัปดาห์ครบผลศึกษา

สมรรถภาพทางกายที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย มีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคภัยต่าง ๆ ประกอบด้วย

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ความอดทนของกล้ามเนื้อ
- ความอ่อนตัว
- ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด
- องค์ประกอบของร่างกาย



สำหรับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนให้เกิดระดับความสามารถและทักษะในการเคลื่อนไหว และการเล่นกีฬา ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบด้วย

- ความเร็ว
- กำลังของกล้ามเนื้อ
- ความคล่องแคล่วว่องไว
- การทรงตัว
- เวลาปฏิกิริยา
- การทำงานที่ประสานกันของประสาทและกล้ามเนื้อ

สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพื่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ



ตอนที่ 3

ความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในส่วนของปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกาย

อุปกรณ์ในการทดสอบ

- สายวัดที่มีสเกลบอกเป็นเซนติเมตร
- เครื่องวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง

(Lange Skinfold Caliper)



วิธีการปฏิบัติ

เริ่มจากการวัดไขมันใต้ผิวหนัง 3 จุด คือ บริเวณต้นแขนด้านหลัง บริเวณท้อง และบริเวณเหนือเชิงกราน

การหาตำแหน่งในการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง

1. บริเวณต้นแขนด้านหลัง

ใช้สายวัด วัดระยะห่างระหว่างปุ่มกระดูกสะบักส่วนที่นูนขึ้นบริเวณหัวไหล่ด้านข้าง กับปุ่มปลายกระดูกข้อศอก ใช้ตำแหน่งตรงกลางของ 2 จุด



2. บริเวณท้อง

ใช้สายวัด วัดระยะห่างออก จากสะดือไปด้านข้าง ในระดับ เดียวกัน ประมาณ 1 นิ้ว



3. บริเวณเหนือเชิงกราน

ใช้สายวัด วัดระยะห่างเหนือ จากขอบกระดูกเชิงกรานในแนว เจริงขนานกับขอบเชิงกรานด้านหน้า ประมาณ 1 นิ้ว



จากนั้นจึงโกยผิวหนังพร้อมไขมันใต้ผิวหนังทั้งหมด และใช้เครื่องวัดความหนาไขมันใต้ผิวหนัง หนีบวัดความหนา ของไขมันที่โกยมา นำค่าที่ได้จากการวัดทั้ง 3 จุด มาแปลงเป็นเปอร์เซ็นต์ ของไขมันที่สะสมในร่างกาย



ตอนที่ 4

เวทเทรนนิ่งน้ำหนัก 30 วินาที

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน

อุปกรณ์ในการทดสอบ

- บาร์เบลล์และตุ้มน้ำหนัก มีน้ำหนักรวม 8 kg. สำหรับผู้ชาย และ 6 kg. สำหรับผู้หญิง
- นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที



วิธีการปฏิบัติ

ให้ยืนตัวตรง หลังชิดกำแพง แยกเท้าออกจากกันประมาณ ช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างจับก้านบาร์เบลล์ในท่าหงายมือ โดยให้มือ ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปล่อยแขนตรงแนบลำตัว วางบาร์เบลล์ พักบริเวณต้นขา



เมื่อเริ่มทดสอบ ให้ยกข้อศอกยกบาร์เบลล์ขึ้นสูงจนแขนงอ
ขึ้นมาเต็มช่วงการเคลื่อนไหวของการงอศอก แล้วเหยียดข้อศอก
ลดบาร์เบลล์ลงไปตำแหน่งเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบ
30 วินาที โดยปฏิบัติให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด



ผลการทดสอบ ประเมินจากจำนวนครั้งที่ยกได้ภายใน
30 วินาที ควรพยายามยกให้ได้ 12 ครั้งขึ้นไป



ตอนที่ 5

ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ในการทดสอบ

- เก้าอี้ที่มีพนักพิงสูงประมาณ 17 นิ้ว
- นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที



วิธีการปฏิบัติ

1. จัดเก้าอี้สำหรับการทดสอบยืน-นั่ง ที่มีความแข็งแรงมั่นคง วางติดผนังเพื่อป้องกันการเลื้อนไถลของเก้าอี้



2. ให้ผู้รับการทดสอบนั่งบริเวณตรงกลางของเก้าอี้ (ไม่ชิดพนักพิง เพื่อให้สะดวกต่อการลุกขึ้นยืน) เท้าวางสัมผัสพื้นห่างกันประมาณ ช่วงไหล่ของผู้รับการทดสอบ เข่าทั้งสองข้างวางห่างกันเล็กน้อย และให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับแนวลำตัว หลังตรง แขนไขว้ ประสานบริเวณอก มือทั้งสองข้างแตะไหล่ไว้



3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นยืนตรง จากเก้าอี้ ขาเหยียดตึง แล้ววกกลับลงนั่งในท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบ 30 วินาที โดยปฏิบัติให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุด

ผลการทดสอบ ประเมินจากจำนวนครั้งของการลุกนั่งในท่า ที่ถูกต้องภายใน 30 วินาที ควรพยายามทำให้ได้อย่างน้อย 15 ครั้ง



ตอนที่ 6

นั่งรถทั่วไปข้างหน้า

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของหลัง สะโพก และกล้ามเนื้อขา
ด้านหลัง

อุปกรณ์ในการทดสอบ

- กล้องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ขนาดสูง 30 เซนติเมตร
ที่มีสเกลของระยะทางตั้งแต่ค่าลบถึงค่าบวกเป็นเซนติเมตร



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขา และหลัง



2. นั่งตัวตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้า เข้าตึง ให้ฝ่าเท้าตั้งขึ้นวางราบ ชิดกล่องวัดความอ่อนตัวห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงสะโพก



3. วางแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นในท่าเหยียดข้อศอกและคว่ำมือ บนกล่องวัดความอ่อนตัว จากนั้นค่อยๆ ก้มลำตัว พร้อมกับเหยียดแขน ขึ้นมือไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด ค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับมานั่งตัวตรง ทดสอบ 2 ครั้งติดต่อกัน



ผลการทดสอบ วัดที่ระยะทางในการงอตัวไปข้างหน้า ควรพยายามทำให้ได้ระยะทางไม่น้อยกว่า 3 เซนติเมตร และต้องถอดรองเท้าก่อนการทดสอบ



ตอนที่ 7

ตะมื่อด้านหล้ง

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของหัวไหล่

อุปกรณ์ในการทดสอบ

- ไม้บรรทัดหรือสายวัด
ที่แบ่งระยะเป็นเซนติเมตร



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ยึดเหยียดกล้ามเนื้อเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก หน้าอก และแขน
2. ยืนตัวตรง ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แล้วงอศอกลงด้านหลัง ในท่าคว่ำมือ ให้ฝ่ามือและนิ้วมือวางราบตะมื่อบนหลัง จากนั้น ยกแขนซ้ายไปด้านหลังในท่าบิดแขนเข้าด้านใน แล้วงอข้อศอก พับขึ้นให้หลังมือวางแนบกับลำตัวด้านหลัง พยายามเคลื่อนมือขวาและซ้ายเข้าหากันให้มากที่สุด ค้างไว้ 3 วินาที แล้วปล่อยแขน ทดสอบ 2 ครั้ง



3. ให้ปฏิบัติซ้ำในข้อ 2 แต่สลับเปลี่ยนให้มือซ้ายอยู่ด้านบนแทน



การวัดระยะทางที่ทำได้ โดยวัดระยะห่างปลายนิ้วกลาง
มือบนกับส่วนปลายของกระดูกแขนท่อนล่าง โดยเลือกค่าที่ดีที่สุด
จากการทดสอบ 2 ครั้ง

ผลการทดสอบ วัดที่ระยะห่างเมื่อมือขวาอยู่ด้านบน
ไม่เกิน 20 เซนติเมตร และมือซ้ายอยู่ด้านบนไม่เกิน 25 เซนติเมตร



ตอนที่ 8

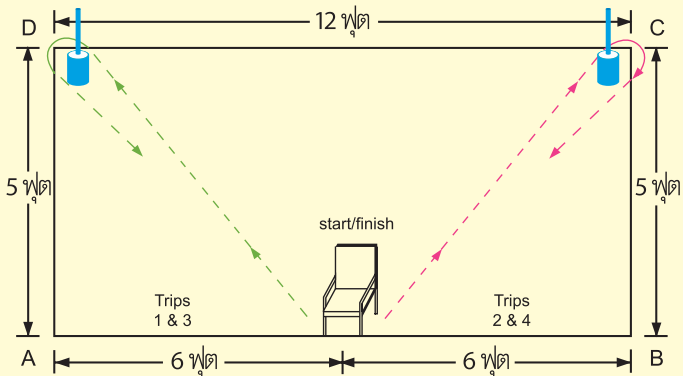
เดินเร็วว้อมหลัก

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่

อุปกรณ์ในการทดสอบ

- นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
- เทปวัดระยะทาง มีหน่วยเป็นฟุต
- เสาหลักสูง 120 เซนติเมตร จำนวน 2 หลัก
- เก้าอี้พนักพิงและมีที่ปักแขนจำนวน 1 ตัว



โดยเตรียมสถานที่จากจุด A และจุด B ยาวด้านละ 6 ฟุต
ตั้งภาพที่ปรากฏ และวัดระยะ ระหว่าง จุด A ไปจุด D และจุด B
ไปจุด C ยาวด้านละ 5 ฟุต และวางเสาที่จุด C และ D ห่างกัน 12 ฟุต



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ทดสอบนั่งบนเก้าอี้เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ยกเท้าลอยพ้นพื้น แล้วรีบวางลงพื้น พร้อมกับลุกยืน หมุนตัวไปทางขวามือ แล้วเดินอย่างรวดเร็วไปอ้อมเสาหลัก จากนั้นจึงกลับมาที่นั่งที่เดิม



2. เมื่อนั่งเสร็จ ให้ยกเท้าลอยพ้นพื้นแล้ววางลงพื้น พร้อมกับลุกยืน หมุนตัวไปทางซ้ายมือ แล้วเดินอย่างรวดเร็วไปอ้อมเสาหลัก จากนั้นจึงกลับมาที่นั่งที่เดิมอีกครั้ง



3. พัก 30 วินาที แล้วทดสอบซ้ำเหมือนเดิมอีกครั้งหนึ่ง

ผลการทดสอบ ประเมินจากเวลาที่ทำได้เป็นวินาที โดยใช้ค่าของเวลาของครั้งที่ทำได้ดีที่สุด จากการทดสอบ 2 ครั้ง



ตอนที่ 9

ยืนยกเข่าขึ้น-ลง 2 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

อุปกรณ์ในการทดสอบ

- นาฬิกาจับเวลา
- ยางหรือเชือกยาว สำหรับกำหนดระยะความสูงของการยกเข่า



วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้ทดสอบยกเข่าขึ้นสูง ข้อเข่าและข้อสะโพกงอ 90 องศา ใช้ยางยืดหรือเชือกขึงไว้กับหลัก เพื่อเป็นแนวบอกระดับความสูงของการยกเข่า



2. ยืนตรงหันหน้าเข้าหาแนวเชือก เท้าทั้งสองข้างแยกกันเล็กน้อย มือทั้งสองข้างจับเอว



3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ยกเข่าขวาขึ้นแตะเชือก แล้ววางลงโดยเร็ว สลับยกเข่าซ้ายแตะเชือก เมื่อวางเท้าสัมผัสพื้นนับเป็น 1 ครั้ง ทำสลับขึ้นลงอยู่กับที่ ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 2 นาที



ผลการทดสอบ ประเมินจากจำนวนครั้งที่ยกเข่าถึงระดับความสูงที่กำหนด ภายใน 2 นาที ควรทำได้ประมาณ 55 ครั้ง



ตอนที่ 10

ข้อควรระวังและข้อห้าม ในการออกกำลังกายผู้สูงอายุ

สำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายจะมุ่งเน้นเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนโลหิต การทรงตัว และความยืดหยุ่นของร่างกาย เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมทางกายได้ด้วยตนเองและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สิ่งสำคัญของการออกกำลังกาย ต้องประเมินความพร้อมของร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย เลือกรูปแบบและกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง และต้องประเมินระดับความรู้สึกเหนื่อยทางกายของตนเองได้ เพื่อให้มีความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย



การประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย

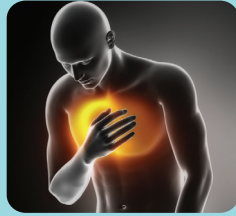
1. ต้องทราบว่าตนเองมีโรคประจำตัวอะไร มีข้อห้าม ข้อควรระวังอย่างไรบ้าง ดังนั้นก่อนออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์ นักกายภาพบำบัด หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่หนักมาก ไม่คุ้นเคย ไม่หักโหมเกินไป



2. มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อมีการเสื่อมสภาพหรือไม่ เช่น มีภาวะเข้าเสื่อมต้องไม่ออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่อข้อต่อมาก ควรออกกำลังกายในน้ำ ปั่นจักรยาน เดินบนพื้นที่ไม่แข็งเกินไป
3. ประเมินความพร้อมของตนเองก่อนออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายในขณะนั้น เช่น จับชีพจรเพื่อให้ทราบระดับความเหนื่อยก่อนการออกกำลังกาย
4. ต้องทราบอาการแสดงว่าต้องหยุดการออกกำลังกาย

ข้อบ่งชี้ที่ต้องหยุดออกกำลังกาย

1. เจ็บแน่นหน้าอก
2. หอบเหนื่อยผิดปกติ
3. หน้ามืด เวียนศีรษะ
4. หายใจสั้นตัน หรือหายใจมีเสียง
5. มีอาการปวดศีรษะ สับสน เดินเซ ซีด เหียวคล้ำ ผิวหนังเย็น หรือวิงเวียน
6. รู้สึกว่าหัวใจเต้นผิดปกติและหายใจติดขัด



การออกกำลังกายต้องทำในปริมาณที่เหมาะสม จึงจะเกิดประโยชน์ แต่หากปฏิบัติผิดวิธีหรือมากเกินไป อาจไม่ได้ผล และเกิดโทษได้เช่นกัน ฉะนั้นแล้วจำเป็นอย่างไรที่เราจะต้องสังเกตอาการของตนเองขณะออกกำลังกาย



ตอนที่ 11

ผู้สูงอายุ ยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ รักการออกกำลังกาย

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคนปรารถนา หลายท่านมีความสุขเมื่ออยู่กับลูกหลาน อยากดูแลตนเองได้ อยู่อย่างแข็งแรง กระฉับกระเฉงมีความสุขกับการดำรงชีวิตประจำวัน ฉะนั้นจึงควรออกกำลังกายให้ครบทุกด้าน เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ มีข้อแนะนำดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและปอด ด้วยการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ติดต่อกันอย่างน้อย 20 - 60 นาที ให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นเร็วและหายใจแรงขึ้น แต่ยังสามารถร้องเป็นเพลงได้ต่อเนื่อง อย่างน้อย 20 นาที และควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์



2. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยป้องกันกระดูกหัก ข้อเสื่อม



และทำให้การทรงตัวดีขึ้น โดยสามารถใช้อุปกรณ์ภายในบ้าน เช่น กระเป๋ายางยืดหรือน้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน และควรบริหาร กล้ามเนื้อเนื้อที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น แขน ลำตัว ขาและเข่า โดยทำ 5 - 10 ครั้ง/ท่า เท่ากับ 1 ชุด ให้ทำ 3 ชุด และพักระหว่างชุด 1-3 นาที

3. การออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน ขณะทำต้องไม่กลั้นหายใจ และหยุดนิ่งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที/ท่า อย่างน้อย 5 - 10 ครั้งหรือจนกล้ามเนื้อที่ถูกยืดผ่อนคลาย



4. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัว โดยการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กลุ่มต่างๆ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อลำตัว และขา ร่วมกับฝึกการทรงตัวในรูปแบบต่างๆ เช่น ยืนขาข้างเดียว เดินถอยหลัง เดินต่อเท้า เดินข้ามสิ่งกีดขวาง เป็นต้น



สำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 55-75 ปี ควรออกกำลังกายให้ครบทุกด้าน ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีอายุ 75 ปีขึ้นไป ไม่ควรออกกำลังกายหนักมาก แต่ให้เพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยใช้น้ำหนักตัวหรืออุปกรณ์ใกล้ตัว แต่เน้นฝึกการทรงตัวมากกว่าปกติด้วยการเดินในทิศทางต่างๆ หรือยืนบนขาข้างเดียวกัน เป็นต้น



ตอนที่ 12

ออกกำลังกายในกลุ่มเสี่ยงให้ห่างไกล กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและไขมันในเลือดสูง

ผู้สูงอายุมักเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วนลงพุง ซึ่งสามารถป้องกันได้ โดยเริ่มจากการควบคุมน้ำหนัก หมั่นออกกำลังกาย และฝึกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นประจำ ที่สำคัญต้องไม่เครียด ผู้สูงอายุที่มีค่าความดันโลหิตอยู่ในระดับ 120-139/80-89 มม.ปรอท และมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร จะถือว่าเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน



ดังนั้น ผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงนี้ จึงควรออกกำลังกายดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เช่น เดินเร็ว วิ่ง ขี่จักรยาน เล่นกีฬา โดยใช้ระดับความหนักปานกลางหรือคำนวณจากการจับชีพจร ก่อนการออกกำลังกายแล้วบวกเพิ่มไปอีก 20-30 ครั้ง/นาที ทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป 3-5 วันต่อสัปดาห์ แบบสลับวันเว้นวัน
2. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทนทานและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ โดยใช้อุปกรณ์ภายในบ้าน น้ำหนักตัว หรือเครื่องมือออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ให้ใช้แรงต้านระดับเบาถึงปานกลาง สิ่งสำคัญไม่ควรวักลั่นหายใจและเกร็งกล้ามเนื้อนิ่งค้างไว้นานๆ
3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัว เช่น เดินลีลาศ แอโรบิก ตารางเก้าช่อง โยคะ ไทเก๊ก เดินถอยหลัง เดินต่อเท้า เดินเป็นรูปเลขแปด

สิ่งสำคัญที่สุดต้องประเมินความพร้อมของร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อน และใส่ใจสิ่งผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย



ตอนที่ 13

อยู่อย่างไรให้เป็นปกติและมีความสุข กับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

สำหรับผู้สูงอายุที่มีค่าความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มม.ปรอท ซึ่งถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง แล้วยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน อีกด้วย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี สามารถช่วย ทำให้หัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยควบคุมและลด ความดันโลหิต ช่วยให้อัตราน้ำตาลในเลือดลดลงและควบคุม น้ำหนักตัวได้ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่กับลูกหลานได้ อย่างมีความสุข



ที่สำคัญไม่ควรออกกำลังกายให้เหนื่อยมากเกินไป หลีกเลียงกิจกรรมหนักๆ ไม่เปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่บ่อยๆ ไม่ก้มลงหายใจและไม่เกร็งกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกาย และควร ประเมินความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายเป็นประจำ สรุปลง่ายๆ ได้ว่า “ไม่หนัก ไม่ร้อน ไม่ก้ม ไม่เกร็งและไม่เปลี่ยน ทิศทาง”



การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ มีข้อแนะนำดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ให้เดินเร็วสลับช้า เดินสลับวิ่งเหยาะเบาๆ ไม่เน้นการแข่งขัน ให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง ร้องเป็นเพลงได้นานต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที แบบสลับวันเว้นวัน และไม่ควรหยุดออกกำลังกายเกิน 3 วัน แต่สำหรับผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อน สามารถแบ่งการเคลื่อนไหวเป็นช่วงๆได้ เช่น เดิน 5 นาที พักแล้วทำใหม่ ให้รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยถึงปานกลาง



2. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง ความแข็งแรงทนทานและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ โดยใช้น้ำหนักตัวหรือแรงต้านระดับเบาถึงปานกลาง หากมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ สามารถนั่งบริหารหรือยืนบริหารหน้ากระจก เพื่อการเคลื่อนไหว และรู้ตำแหน่งของข้อต่อต่างๆ
3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัว เช่น ยืนบนขาข้างเดียว เดินถอยหลัง เดินเป็นรูปเลขแปด

นอกเหนือจากการออกกำลังกายแล้ว ควรปรับเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร งดเค็ม งดหวาน ลดเกลือและไม่เครียด



ตอนที่ 14

ออกกำลังกายสูงอายุ...น้ำหนักเกิน

โรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน เป็นสภาวะที่ผู้สูงอายุมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ เกิดการสะสมของไขมันในช่องท้อง และไขมันใต้ผิวหนังมากเกินไป โดยวัดจากเส้นรอบเอวถ้าหากผู้ชายมากกว่า 40 นิ้ว (90 เซนติเมตร) และผู้หญิงมากกว่า 35 นิ้ว (80 เซนติเมตร) เข้าข่ายภาวะโรคอ้วนแล้ว

ปัญหาของน้ำหนักเกินคือ การเสียความสมดุลในการเผาผลาญพลังงาน สามารถแก้ไขได้ด้วยการควบคุมอาหารปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหมั่นออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น



การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ มีข้อแนะนำดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินให้เลือกกิจกรรมที่มีแรงกระแทกต่ำ เช่น เดินช้าสลับเดินเร็ว หรือเดินต่อเนื่อง บันจ้ายาน แอโรบิกในน้ำ



ขณะทำกิจกรรมให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง ไม่นานเกินกว่า 10 นาที/ครั้ง แต่ต้องทำแบบสะสม วันละหลายๆ รอบ ควรออกกำลังกายให้ได้ 5 วัน/สัปดาห์ แต่ถ้าเป็นโรคอ้วน และมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ด้วย เช่น อากาศปวดเข่า ควรเริ่มจากรักษาอาการปวดต่างๆก่อน แล้วค่อยเพิ่มการออกกำลังกายร่วมด้วย

2. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทนทานและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ขณะออกกำลังกาย ควรบริหารเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น แขน ลำตัว ขาและเข่า โดยใช้น้ำหนักของตนเองหรือยางยืด อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน แต่ถ้าหากเป็นโรคอ้วนและมีปัญหาอื่นๆ ควรออกกำลังกายในท่า นั่งหรือยืนบ้างบางครั้ง โดยมีที่จับเพื่อพยุงตัว
3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัว ให้บริหารกล้ามเนื้อหลัง และขาข้างๆ เป็นประจำทุกวัน เพื่อให้มีความแข็งแรงและทนทาน

การออกกำลังกาย ต้องทำให้ครบทุกด้าน เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงและควบคุมน้ำหนักได้ผลสำเร็จ โดยควบคุมอาหารร่วมกับออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำ แบบมีแรงต้าน และเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน สิ่งสำคัญห้ามออกกำลังกายจนเหนื่อยมากหรือรู้สึกเมื่อยล้า เพราะจะทำให้เปลืองเปลืองการออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่า



ตอนที่ 15

ออกกำลังกายแบบฉบับของผู้สูงอายุรุ่นปลาย (อายุมากกว่า 75 ปี)

การทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องอาศัย การทรงตัว เพื่อไม่ให้เราเสียหลักหรือล้มลง และหากผู้สูงอายุท่านใด มีการทรงตัวได้ไม่ดี ยิ่งเสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ รุ่นปลายที่มีอายุมากกว่า 75 ปี ควรออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง โดยเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง และกล้ามเนื้อเนื้อน่องเป็นประจำ ร่วมกับการฝึกการทรงตัวง่ายๆ สามารถทำเองได้ที่บ้าน

ท่าออกกำลังกายฝึกการทรงตัวเบื้องต้น

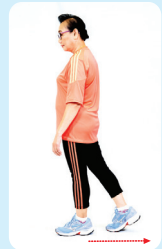
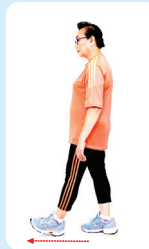
ยืนบนขาข้างเดียว

ยืนตรง มือข้างหนึ่งจับขอบเก้าอี้ ที่มั่นคง ลำตัวตรง งอเข่าขึ้น นิ่งค้างไว้ นับ 1-5 ทำซ้ำ 5 ครั้ง ทำสลับอีกข้างหนึ่ง



เดินหน้าถอยหลัง

เดินไปข้างหน้า 10 ก้าวแล้วเดิน ถอยหลังกลับ ขณะเดินถอยหลัง ช่วงแรกสามารถใช้มือข้างหนึ่งแตะฝาผนังทางเดินก่อน ขณะเดิน พยายามให้ลำตัวตรง ทำซ้ำ 2-3 รอบ



เดินสั้นเท้าต่อกับปลายเท้า

เดินต่อสั้นเท้าไปข้างหน้า 10-15 ก้าว จากนั้นเดินถอยหลังกลับ ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ ในช่วงแรกควรแตะฝ่าผืน/เดินใกล้กำแพงหรือยืนเท้าheel่วมกัน

เดินเป็นรูปเลขแปด

เดินวนเป็นรูปเลขแปดรอบเก้าอี้ 2 ตัว ระยะห่างกันพอประมาณ โดยเดินในทิศตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาอย่างละ 1 รอบ



การฝึกการทรงตัวในระยะแรก ควรมีที่ยึดเกาะ เช่น เก้าอี้หรือโต๊ะที่มั่นคง เพื่อช่วยประคองตัว สามารถเพิ่มความยากโดยลดการจับประคองตัว เช่น จากจับสองมือเหลือมือเดียวหรือแค่ตะเบาๆ และควรสวมรองเท้าหุ้มข้อ พื้นเป็นยาง หลีกเลียงพื้นเปียกเพื่อป้องกันการลื่นหกล้มด้วย



ตอนที่ 16

ออกกำลังกายลดอาการเวียนศีรษะ ...ในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกเดินเซๆ ไม่มั่นคง โคลงเคลง มีอาการเวียนศีรษะขณะที่ศีรษะเคลื่อนไหว อาการเหล่านี้อาจเกิดจากการที่หูชั้นในทำงานลดลง ไม่ควรปล่อยให้ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ จึงควรออกกำลังกายลดอาการเวียนศีรษะ ที่ใช้เวลาไม่มากไม่เหนื่อย แต่ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ ด้วยการฝึกการเคลื่อนไหวของศีรษะ ร่วมกับการเคลื่อนไหวของลูกตา สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกวัน ทำละ 3 ครั้ง/วัน วันละอย่างน้อย 3 ท่า สามารถแบ่งตามช่วงเวลา ตามความสะดวก **ที่สำคัญต้องหยุดทำทันทีเมื่อมีอาการเวียนศีรษะ**

เริ่มจากท่าที่ 1 ก ตามองนิ่งสายศีรษะไปมา นั่งจ้องเป้าหมายที่อยู่ห่างไป 1 เมตร หันศีรษะซ้าย-ขวาช้าๆ มุมไม่เกิน 30 องศา แต่ตาต้องจ้องที่เป้าหมายตลอดเวลา นาน 30 วินาที



ท่าที่ 1 ข ตามองนิ่งพยักหน้าขึ้น-ลง นั่งจ้องเป้าหมายที่อยู่ห่างไป 1 เมตร พยักหน้าขึ้น-ลง ซ้ำๆ มุมไม่เกิน 30 องศา แต่ตาต้องจ้องที่เป้าหมายตลอดเวลา นาน 30 วินาที



ท่าที่ 2 กลอกตาตามเป้าหมายที่เคลื่อนไหว นั่ง ศีรษะอยู่นิ่งจ้องมองตามนิ้วที่วาดรูปสี่เหลี่ยมในทิศตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา



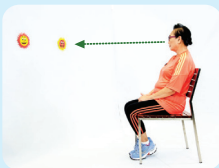
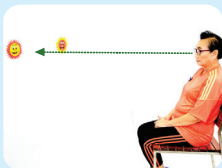
ท่าที่ 3 กลอกตาเปลี่ยนทิศทางการมองเห็น ศีรษะอยู่นิ่ง จ้องที่จุดกึ่งกลางของนาฬิกาที่ห่างไป 1 เมตร กลอกตาอย่างรวดเร็วไปที่ตัวเลข 1 แล้วกลับมาจ้องที่จุดเริ่มต้นตรงกลาง เปลี่ยนไปจ้องตัวเลขถัดไปตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา



ท่าที่ 4 จ้องปลายปากกาขยับเข้าออกใกล้จมูก นั่ง ศีรษะอยู่นิ่ง จ้องปลายปากกาขณะแขนเหยียดตรง ขยับปากกาเข้าใกล้จมูก จนรู้สึกว่าภาพเบลอค้างไว้สักครู่จึงขยับเหยียดแขนออกที่จุดเดิม



ท่าที่ 5 จ้องเป้าหมาย กลอกตาหันศีรษะตาม ติดเป้าหมาย 2 อันบนผนังห่างกันประมาณ 30 ซม. ในระดับสายตา ผู้ฝึกนั่งห่างจากผนัง 1 เมตรและอยู่ตรงกลางระหว่างเป้าหมายทั้งสอง หันศีรษะและจ้องมองที่เป้าหมายซ้าย จากนั้นกลอกตาไปที่เป้าหมายขวา ก่อน แล้วจึงหันศีรษะตามมา ทำซ้ำโดยมองกลับไปเป้าหมายซ้าย



การฝึกบริหารแบบนี้สามารถฝึกได้เลยไม่จำเป็นต้องรอให้ถึงวัยสูงอายุ เพราะหากรอให้ถึงเวลานั้น อาจเกิดอาการเวียนศีรษะ ตาลาย จนสายเกินแก้ และที่สำคัญที่สุดคือ หากขณะทำมีอาการเวียนศีรษะต้องหยุดทันที



ตอนที่ 17

ออกกำลังสมอง ฝึกความจำ สร้างความมั่นใจ

ยุคของความเจริญทางเทคโนโลยี ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนพลาดโอกาสการใช้สมองในชีวิตประจำวันโดยไม่คาดคิด มีเครื่องคิดเลข โทรศัพท์ไม่ต้องจำเบอร์ กดอย่างเดียว ทำให้เซลล์ประสาทขาดการกระตุ้น สมองขาดการปฏิบัติงานทำให้ลึ้มง่าย คิดช้า อาการเหล่านี้ควรต้องรีบแก้ไขด้วยการฝึกออกกำลังสมอง เพื่อป้องกันและห่างไกลโรคสมองเสื่อม

การป้องกันง่ายๆ คือการฝึกให้ผู้สูงอายุได้คิดวิเคราะห์ ตั้งใจจำ ทำเลขไม่ยากมาก เล่นเกมส์ต่อคำ ฝึกจินตนาการบ่อยๆ จากสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง เพื่อให้สมองได้รับการกระตุ้น ร่วมกับการออกกำลังกาย ให้มีการเคลื่อนไหวร่วมกับฝึกสมาธิ เพื่อให้สมองได้ฝึกระเบียบ ช่วยกระตุ้นความจำ ลดการหลงลืม โดยเฉพาะการออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง

การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง เป็นการออกกำลังกาย กระตุ้นการทำงานของสมอง เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจ ซึ่งการฝึกงานขึ้นอยู่กับว่า "จะวางเงื่อนไขให้กับสมอง ยังไง" โดยกำหนดการเคลื่อนไหวที่ในแบบต่างๆ ที่ไม่มีหลักตายตัว ใช้พื้นที่น้อยมาก มีประโยชน์ในด้านสร้างการเคลื่อนไหวและพัฒนาการทรงตัวที่ดี เพราะฝึกให้มีปฏิริยาและการคิด การตัดสินใจที่รวดเร็ว และทำให้เกิดสมาธิโดยไม่รู้ตัวด้วย





ออกกำลังกายโดยก้าวเท้าตามจังหวะเพลงภายในห้อง
ตาราง เป็นระยะเวลา 30 นาที โดยจะต้องคิดรูปแบบการเดินตาม
จินตนาการ ไม่มีหลักตายตัว สามารถเหลือบตามองตารางได้เป็น
ครั้งคราวครอบรอบอุ้งร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการ
ออกกำลังกายเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 5 นาที มีท่าพื้นฐานของ
ตาราง 9 ช่อง ดังนี้

แบบที่ 1 “ก้าวขยับ-ลง”

แบบที่ 2 “ก้าวออกด้านข้าง”

แบบที่ 3 “ก้าวเป็นรูปปากกนก”

แบบที่ 4 “ก้าวเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด”

แบบที่ 5 “ก้าวกแยมุมแบบรัศมีดาว”

แบบที่ 6 “ก้าวเฉียงเป็นรูปตัว v”

เพียงแค่พื้นที่เล็กๆ ของตาราง 9 ช่องนี้ สามารถสร้าง
การเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ ไร้ขอบข่ายอย่างน่ามหัศจรรย์ สามารถออกกำลังกาย
เพื่อฝึกกาย ฝึกจิต สมาธิ กระตุ้นการทำงานของสมอง ห่วงไกล
สมองเสื่อมแน่นอน



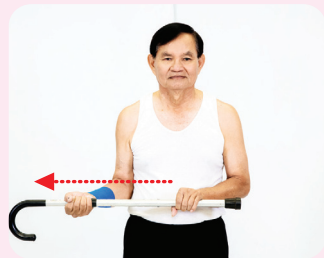
ตอนที่ 18

ข้อไหล่ติดผู้สูงอายุ...แก้ไขได้ง่ายนิดเดียว

ข้อไหล่ติดพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เป็นภาวะที่ข้อไหล่ เคลื่อนไหวได้ไม่สุดในทุกทิศทาง และจะมีอาการปวดเมื่อฝืนเพิ่มมุม การเคลื่อนไหว เช่น เอื้อมหยิบของบนที่สูง ยกมือเอื้อมไปเกาะหลัง ติดตะขอเสื้อใน ดึง/ล้วงกระเป๋ากางเกงด้านหลัง มักเกิดขึ้นตามมา หลังจากมีการอักเสบของข้อไหล่ เนื่องจากขณะที่ปวดอักเสบจะ ไม่สามารถยกแขนขึ้นสุด หรือทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ผู้มีปัญหาข้อไหล่ติด ควรหันมาออกกำลังกายเพิ่มมุมการเคลื่อนไหว ข้อไหล่และเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

ออกกำลังกายเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวข้อไหล่และเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 1 หมุนแขนออกนอก ยืนตัวตรง แขนข้างที่ไหล่ติดจับไม้เท้า หรือไม้พลองในลักษณะหงายมือ งอศอกหนีบติดไว้ข้างลำตัว และ แขนข้างปกติคว่ำมือจับไม้ลักษณะดังรูป ออกแรงแขนข้างปกติ ดันไม้เท้าให้แขนอีกข้างหมุนออกจากลำตัวมากที่สุด หนึ่งค้างไว้ 5-10 วินาทีทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



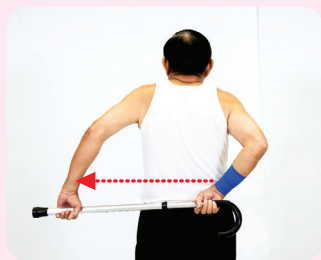
ท่าที่ 2 ยกแขนเฉียงขึ้นข้างศีรษะ ยืนตัวตรง แขนข้างที่ไหล่ติด จับไม้เท้าหรือไม้พลองลักษณะหงายมือให้ปลายไม้ชี้ขึ้น และแขนข้างปกติคิดว่ามือจับไม้ลักษณะดังรูป ออกแรงแขนข้างปกติดันไม้เท้า ให้แขนข้างที่ไหล่ติดยกไม้ขึ้นไปด้านหน้า ให้ได้มากที่สุดเท่าที่รู้สึกตึง แต่ไม่เจ็บ นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



ท่าที่ 3 กางแขนออกด้านข้าง ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างจับไม้เท้า หรือไม้พลอง โดยให้แขนข้างที่ติดจับไม้ในลักษณะหงายมือ เพื่อให้ข้อไหล่หมุนออกด้านนอก แขนข้างปกติออกแรงดันไม้ให้แขนข้างที่ไหล่ติด กางออกยกขึ้นให้ไม้ตั้งตรงขนานกับลำตัว ให้ได้มากที่สุดเท่าที่รู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บ นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต

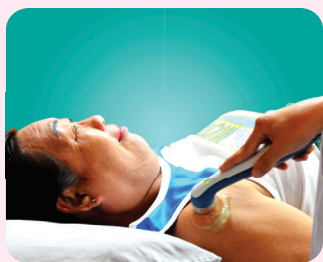


ท่าที่ 4 ไชว์แขนไปด้านหลัง ยืนตัวตรง จับไม้เท้าหรือไม้พลองทางด้านหลังระดับสะโพกหรือก้น แขนข้างปกติค่อยๆออกแรงดึงไม้ ออกไปด้านหลังในแนวขนานกับพื้น แขนข้างที่เหลือติดเคลือบดไขว้หลังตามไป โดยให้ข้อไหล่หมุนเข้าด้านในให้ได้มากที่สุดเท่าที่รู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บ นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



นอกจากการออกกำลังกายเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวข้อไหล่ และเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแล้ว หากมีปัญหาข้อไหล่ติดแข็ง จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพบแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อรับการรักษาด้วยเครื่องมือทางกายภาพบำบัด หรือดัดดึงข้อต่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ร่วมด้วย





ตอนที่ 19

ออกกำลังกายข้อเข่าเสื่อมผู้สูงอายุ

ข้อเข่าเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเพศหญิงที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป ผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อมรุนแรงจะมีอาการปวดมากเวลาเดิน ขึ้น-ลงบันไดหรือเหยียดเข่าตรงเต็มที่ จะมีอาการเสียวบริเวณกระดูกสะบ้า หากมีการอักเสบจะมีข้อบวม ร้อนและตรวจพบน้ำภายในข้อ ถ้ามีข้อเสื่อมมานานจะพบว่าเหยียดหรืองอข้อเข่าได้ไม่เต็มช่วงการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อต้นขาอ่อนแรง ข้อเข่าโก่ง ทำให้เดินและใช้ชีวิตประจำวันลำบาก

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบๆข้อเข่า

ท่าที่ 1 นั่งเหยียดขากดเข่าเหยียดตรง นั่งตัวตรง ขาข้างหนึ่งเหยียดตรง วางราบบนเตียง ใช้หมอนหรือผ้าขนหนูรองใต้ข้อพับเข่า ขาอีกข้างปล่อยลงข้างเตียง พยายามออกแรงเกร็งเหยียดเข่าให้ตรง ส้นเท้าติดเตียง นั่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



ท่าที่ 2 นั่งหนีบลูกบอลเหยียดเข่า นั่งตัวตรง ขาทั้ง 2 ข้างหนีบลูกบอลบริเวณกึ่งกลางขา ออกแรงเหยียดเข่าขึ้นตรงร่วมกับกระดูกข้อเท้าขึ้น นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



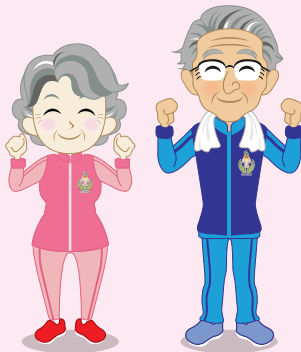
ท่าที่ 3 ยืนพับเข่าด้านหลัง ยืนตรงจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้ แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงไหล่ ค่อยๆพับเข่าขึ้นไปด้านหลังให้มากที่สุด นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



ท่าที่ 4 ลูกยืน นั่งตรงกลางเก้าอี้ เอนหลังพิงพนักเก้าอี้ให้เข่าอ
ล้าหน้าปลายเท้าเล็กน้อย ค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องลุกนั่งตัวตรง
จากนั้นก้มตัวโน้มมาข้างหน้าเพื่อเตรียมลุกยืน ยกสะโพกลอยพ้น
จากเก้าอี้ประมาณหนึ่งคืบ ค้างนิ่งอยู่ในท่านี้นาน 5-10 วินาที
ก่อนจะเหยียดลุกขึ้นยืนตรง จากนั้นก้มตัวโน้มมาข้างหน้า ย่อเข้า
ค่อยๆนั่งลงบนเก้าอี้ ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



การออกกำลังกายจะช่วยให้อึดกล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อเข่า แข็งแรง ช่วยพยุงข้อเข่าและทำให้เข่าไม่ต้องรับน้ำหนักมากเกินไป อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ เดินลงบันไดหรือที่ลาดชันโดยไม่จำเป็น เพราะกิจกรรมดังกล่าว จะส่งผลให้มีแรงกดที่ข้อเข่าเพิ่มมากขึ้น



ตอนที่ 20

ข้อเข่าเสื่อมกับเทคนิคการปั่นจักรยานง่ายๆ

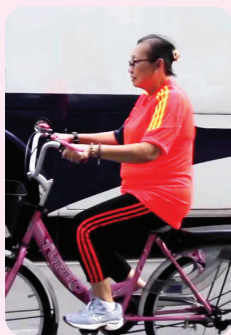
หลายคนสงสัยว่า การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่หักโหมเกินไปสำหรับผู้สูงอายุหรือไม่ แท้จริงแล้วการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกายและจิตใจ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เหมาะกับผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม เนื่องจากการปั่นจักรยานมีแรงกระทำต่อข้อเข่าน้อย ทำให้ข้อเข่าไม่สึกหรอ และระบบกระดูก ข้อต่ออื่นๆ ของร่างกายได้รับผลกระทบกระท่อนน้อย



สิ่งสำคัญขณะปั่นจักรยาน ควรปรับเบาะให้สูงในระดับที่เหยียดจนสุดแล้วเข่างอเล็กน้อย ประมาณ 5 องศา เนื่องจากทำนี้จะมีแรงกระทำต่อข้อเข่าน้อย เพราะถ้าข้อเข่างอมากๆ ขณะปั่นจะทำให้ผิวข้อเข่ามีการเสียดสีกันมากขึ้นเป็นที่มาของอาการปวดเข่า



ควรเลือกปั่นจักรยานแบบอยู่กับที่ก่อน เพื่อเป็นการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา โดยเริ่มปั่นที่ระดับความฝืดน้อยๆ ในช่วงแรก แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็นระดับปานกลางปั่นแล้วให้รู้สึกลำบากบริเวณต้นขาด้านหน้า แต่ต้องไม่เจ็บเข้าเพิ่มขึ้น ในบางครั้งสามารถปั่นจักรยานตามสวนสาธารณะ เพื่อให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย หากปั่นต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที จัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น



สิ่งสำคัญต้องปรับเบาะที่นั่งให้อยู่ในระดับที่เข้าเหยียดเกือบตรง แรงต้านไม่มากเกินไป และควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังปั่นจักรยานทุกครั้ง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง และกล้ามเนื้อน่อง เป็นต้น

การปั่นจักรยานอย่างถูกวิธี จะเป็นการบริหารกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อเข่า หากปั่นผิดวิธีก็อาจเป็นการทำลายข้อเข่าได้เช่นกัน



ตอนที่ 21

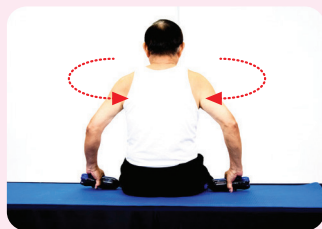
กล้ามเนื้อแขนเข็งแรง...ฟิต ฟิต

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ส่วนที่เป็นแอโรบิก การฝึกเพิ่มความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยป้องกันและรักษาโรคได้ การที่กล้ามเนื้อแขนและลำตัวมีความแข็งแรงและอดทน จะช่วยให้สามารถใช้แขนทำงานหรือทำกิจวัตรประจำวันได้ปกติ และช่วยลดอาการปวดตึงบริเวณคอ ไหล่และหลัง ส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดี เพิ่มความมั่นใจให้ตนเองมากขึ้น

การออกกำลังกายต้องทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อแขนแข็งแรง สามารถใช้แขนทำงานหรือทำกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติอยู่เสมอ

การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน

ท่าที่ 1 ยึดลำตัว หมุนไหล่ แอ่นอก นั่งตัวตรง มือทั้ง 2 ข้างถือขวดน้ำ หายใจเข้าพร้อมยึดลำตัว แเบะหัวไหล่ไปด้านหลัง แอ่นอก กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



ท่าที่ 2 กางแขนคว่ำมือ นั่งตัวตรง มือ 2 ข้างถือขวดน้ำ (เลือกน้ำหนักที่สามารถกางแขนได้ 10-15 ครั้ง แล้วรู้สึกล้า) กางแขนขึ้นข้างลำตัว ในขณะที่คว่ำมือ (นิ้วหัวแม่มือชี้ลงพื้น) ยกขึ้นเสมอระดับไหล่ นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ค่อยๆ ลดแขนลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต หากบริหารได้ระยะเวลาหนึ่งแล้ว สามารถทำได้มากกว่า 15 ครั้ง/เซต โดยไม่รู้สึกล้าให้เพิ่มน้ำหนัก เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง



ท่าที่ 3 หมุนข้อไหล่ออกด้านนอก กางแขนขึ้นเหนือศีรษะ นั่งตัวตรง มือถือขวดน้ำ กางแขน งอศอกคว่ำมือลงในแนวขนานกับพื้น (เลือกน้ำหนักทำได้ 10-15 ครั้งแล้วรู้สึกล้า) จากนั้น ยกแขนตั้งศอกขึ้นในแนวตั้ง 90 องศา (ตั้งฉากกับพื้น) แล้วยกแขนเหยียดศอกตรงข้างศีรษะ นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต หากบริหารได้ระยะเวลาหนึ่งแล้วสามารถทำได้มากกว่า 15 ครั้ง/เซต โดยไม่รู้สึกล้า ให้เพิ่มน้ำหนักขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงเพิ่มขึ้น



ท่าที่ 4 ดันผนังหรือกำแพง ยืนตัวตรงห่างจากผนังความกว้าง 1 ช่วงแขน วางมือบนผนังหรือกำแพงในระดับเดียวกับไหล่ ให้ฝ่ามือห่างกันเท่าช่วงไหล่ งอศอกโน้มเออนตัวมาข้างหน้าดันผนังหรือกำแพง ค้างไว้สักครู่แล้วเหยียดแขนตรง กลับสู่ท่าเริ่มต้น ไม่กลั้นหายใจทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต





ตอนที่ 22

ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ ลดความตึงขามผู้สูงอายุ

ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต กล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่นดีจะสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ง่ายขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ โดยเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อหลัง สะโพกและขา เป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญมาก เพราะช่วยให้สามารถเดิน ลุกขึ้นยืน และลงนั่งได้คล่องตัว มีการทรงตัวดี ป้องกันการหกล้มได้

ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา

ท่าที่ 1 นอนคว่ำงอเข่า นอนคว่ำ

หมอนรองหน้าท้องส่วนล่างและ
เหนื่อข้อเข่า งอเข่าข้างที่จะยืด
ไปด้านหลัง ใช้มือหรือผ้าเช็ดตัว
คล้องเหนือข้อเท้า เพื่อดึงเข่าให้งอ
พับชิดสะโพกมากที่สุด ขณะยืด



ให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขาด้านหน้าพอดี นิ่งค้างไว้
5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต

ท่าที่ 2 นอนหงาย ยกขาขึ้นเหยียด

เข่าตรง นอนหงาย ขันเข่าทั้ง 2 ข้าง
ใช้มือจับเหนือข้อพับเข่าข้างที่ต้องการ
ยืดเข้าหาอก เหยียดเข่าขึ้นตรง



พร้อมกระดกข้อเท้าขึ้น ขณะยืดให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และนั่งไม่มีอาการเจ็บ นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต หรือใช้ผ้าคล้องกึ่งกลางฝ่าเท้า ยกขาขึ้นเข้าเหยียดตรง

ท่าที่ 3 นั่งไขว่ห้างผู้หญิงบิดสะโพก

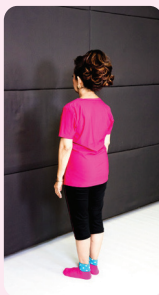
นั่งเหยียดขาทั้งสองมาด้านหน้า ยกขาข้างที่ต้องการยืดไขว่ห้าง แบบผู้หญิง มือด้านตรงข้าม จับเข้า ดึงสะโพกเข้าหาลำตัวมากที่สุด ร่วมกับหมุนลำตัวไป ขณะยืด



ให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้อสะโพกและลำตัวส่วนล่าง นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต

ท่าที่ 4 ยืนโน้มตัวดันผนัง

ยืนตรง ห่างจากผนัง 1 ช่วงแขน ก้าวขาที่จะยืดไปด้านหลังให้เข้าเหยียดตรง มือยันผนังไว้ ย่อเข้าที่อยู่ข้างหน้าลง โน้มตัวไปด้านหน้าจนรู้สึกตึงน่องพอดี นิ่งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



ขณะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ไม่ควรกลั้นหายใจและค่อยๆ ยืดเหยียดให้รู้สึกตึงพอดี ไม่กระชากและต้องไม่ทำให้เกิดอาการปวดมากขึ้น ลองค่อยๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดความตึงที่ละนิด ก็จะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายจากความล้าได้



ตอนที่ 23

ผู้สูงอายุออกกำลังกายป้องกันภัยวัยเบบ จากกระดูกสันหลังเสื่อม

โรคกระดูกสันหลังเสื่อม เป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามอายุที่มากขึ้น ทำให้กระดูก เส้นเอ็น หมอนรองกระดูก กล้ามเนื้อเสื่อมสภาพลง พบได้บ่อยบริเวณกระดูกสันหลังระดับเอวข้อที่ 4 และ 5 เพราะเป็นส่วนที่มีการเคลื่อนไหวมากที่สุด รวมถึงกล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่นหรืออ่อนกำลังลง ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรบริหารเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวอยู่เสมอ

ท่าที่ 1 นอนหงายหนีบลูกบอล

ยกสะโพก นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง หนีบลูกบอลไว้แยกเท้ากว้างเท่ากับสะโพก มือทั้ง 2 วางไว้ข้างลำตัว เขม่วหน้าท้องเล็กน้อยแล้วยกก้นขึ้น



จากพื้น โดยไม่แอ่นหลังช่วยให้แนวลำตัวตั้งแต่ข้อเข่า ข้อสะโพก และข้อไหล่เป็นแนวเส้นตรงเดียวกัน ไม่ก้มหลังหายใจ นิ่งค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต

ท่าที่ 2 นอนหงายบิดตัว

ชันเข่า กางแขน 2 ข้างวางราบกับพื้น งอเข่าและสะโพกทั้ง 2 ข้างขึ้นเป็นมุมฉาก บิดเอววางขาลงราบกับพื้นด้านข้าง นิ่งค้างสักครู่



แล้วกลับมามาตรงกลาง หลังจากนั้นบิดเอวไปอีกด้านหนึ่ง นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต

ท่าที่ 3 นอนคว่ำตักคอก ยกลำตัว และขาตรง นอนคว่ำ แขนวางบนพื้น

งอศอกเป็นมุมฉาก เข็ม่าวท้อง เล็กน้อย ออกแรงดันลำตัวและ

เข้าขึ้นพื้นหนึ่งค้างไว้ 5 วินาที กลับสู่ท่าเริ่มต้น พยายามรักษาหลังให้เป็นแนวเส้นตรงทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



ท่าที่ 4 ยืนเหยียดแขนและขาด้านตรงข้าม ยืนให้เท้าห่างจากขอบโต๊ะ

ประมาณ 1 ก้าว มือทั้ง 2 ข้าง วางบนโต๊ะ เข็ม่าวท้องตั้งส่วคือ

เข้าหาลำตัวเล็กน้อย เหยียดแขนซ้าย ขึ้นพร้อมกับยกขาขวาเหยียดเตะไปทางด้านหลัง หนึ่งค้างไว้ 5 วินาที พยายามรักษาหลังให้เป็นแนวเส้นตรง เปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต



นอกจากการบริหารเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัว เพื่อป้องกันการปวดหลังจากโรคกระดูกสันหลังเสื่อมแล้ว ผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงการก้มๆ เงยๆ การยกของหนัก การอยู่ในท่าหนึ่งต่อเนือง นานๆ และหากมีอาการปวดมากขึ้นจนไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด



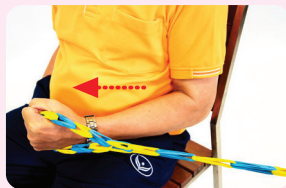
ตอนที่ 24

ยายึด...ยึดความยืด ผู้สูงอายุ (1)

การออกกำลังกายด้วยยางยืด เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยพัฒนา เสริมสร้าง ตลอดจนฟื้นฟูให้กล้ามเนื้อมีความกระชับ แข็งแรง อดทน และยืดหยุ่นตัวดีขึ้น ช่วยพัฒนาและกระตุ้นระบบประสาท กล้ามเนื้อ รวมทั้งข้อต่อให้ทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยกระตุ้นพัฒนามวลกระดูก ให้มีความหนาแน่น ป้องกันปัญหากระดูกพรุน กระดูกบาง โดยใช้แรงต้านทานของยางยืด เพื่อเพิ่มความหนักของการบริหารร่างกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คิดค้นโดย รศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตัวอย่างท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลัง ข้อไหล่และเขบ

1. หมุนข้อไหล่เข้า-ออก นั่งหลังตรงมือข้างหนึ่งจับยาง งอข้อศอก เป็นมุมฉาก ปลายยางอีกข้างหนึ่งผูกกับลูกบิดประตู (หรือเสาที่มั่นคง) ออกแรงดึงยางในท่าหมุนแขนเข้าหาลำตัวมากที่สุด โดยให้แขนแนบข้างลำตัวตลอดการเคลื่อนไหว นิ่งค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ หมุนแขนกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต สลับกับผูกยางในด้านตรงข้าม ออกแรงดึงยางออกจากลำตัวมากที่สุด โดยให้แขนแนบข้างลำตัวตลอดการเคลื่อนไหวเช่นกัน นิ่งค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง/เซต วันละ 2 - 3 เซต





2. **เหยียดแขนหน้า-หลัง** นั่งหลังตรงบนเก้าอี้ที่มั่นคง มือทั้งสองข้างจับยางระดับสะโพกในลักษณะตั้งแยกไปข้างหน้าและข้างหลังพร้อมกัน ในท่าข้อศอกเหยียดตรงดึงให้ยางแยกออกจากกันมากที่สุดเท่าที่ทำได้ นิ่งค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 2 - 3 เซต/วัน



3. **แขม่วท้องเอนหลังพิงเก้าอี้** นิ่งกึ่งกลางเก้าอี้ในท่าหลังตรง เท้าวางราบบนพื้นห่างกันเท่ากับความกว้างของหัวไหล่ ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นมาจับยางที่ผูกไว้ด้านบนหน้า แขม่วท้องเล็กน้อยแล้วดึงยาง โดยเอนลำตัวไปด้านหลังไปพิงเก้าอี้ช้าๆ นิ่งค้างไว้ 5 วินาที ค่อยๆ ผ่อนยางดึงตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง/เซต วันละ 2 - 3 เซต



ทำออกกำลังกายด้วยยางยืด 3 ท่าเบื้องต้น เป็นตัวอย่าง
ทำบริหารเพิ่มความแข็งแรงของแขนและลำตัวง่ายๆ ที่ช่วยให้
สามารถยกของ เื้ออุมหยิบจับสิ่งของในชีวิตประจำวันได้ง่าย
สิ่งสำคัญคือ ต้องออกกำลังกายให้ถูกต้องและปฏิบัติให้ถูกวิธี





ตอนที่ 25

ยางยืด....ยืดความฟิต ผู้สูงอายุ (2)

การออกกำลังกายด้วยยางยืด นอกจากจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อข้อไหล่ แขนและลำตัวแล้ว ยังสามารถบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง สะโพกและขา เพื่อช่วยให้ลุกยืน เดิน ก้าวขึ้นลงบันไดและทรงตัวได้ดีขึ้น

ตัวอย่างท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลัง สะโพกและขา

1. ยืนเหยียดขาไปด้านหลัง ยืนตรง มือจับขอบเก้าอี้หรือขอบโต๊ะ ปลายยางข้างหนึ่งคล้องรัดที่ขา ส่วนอีกข้างหนึ่งคล้องหรือผูกยึดไว้กับขาเก้าอี้ (หรือโต๊ะ) ที่อยู่ทางด้านหน้า พยายามเหยียดขาไปด้านหลังให้ลอยพ้นพื้นให้ได้สูงที่สุดโดยที่เข่าไม่งอ และลำตัวตรง ไม่โยกตัว หนึ่งข้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต แล้วทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



2. ยืนกางขาออกด้านข้าง ยืนตรงหันข้างเข้าหาพนักเก้าอี้ มือข้างหนึ่งยึดปลายยางกับพนักเก้าอี้ไว้ แล้วใช้ขาข้างเดียวกันเหยียบยึดช่วงกลางยางไว้ ปลายยางอีกข้างคล้องรัดเหนือข้อเท้าของขาข้างที่ต้องการให้กางออก กางขาตั้งยางออกด้านข้างโดยให้เข้าเหยียดตรง ลำตัวตรง นิ่งค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต แล้วทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



3. นั่งเหยียดขา นั่งบนเก้าอี้ มือทั้ง 2 ข้างจับปลายยาง แล้วงข้อศอกตั้งเข้าหาตัว ให้ปลายยางทั้งสองข้างเหยียดตึง หลังจากนั้นใช้เท้าถีบต้นยางให้ยืดออกไปอีกจนกระทั่งเข้าเหยียดตรงนิ่งค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง/เซต วันละ 2-3 เซต แล้วทำสลับอีกข้างในลักษณะเดียวกัน



บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. 2556. คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60-89 ปี. สัมปตัญญา, กรุงเทพฯ.
- คณาจารย์แพทยศิริราชพยาบาล. 2557. 50 เรื่องสำคัญของกระดูกและข้อ. บันลือบุ๊คส์, กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2549. ยาง...ยึดชีวิตพิชิตโรค. สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.), กรุงเทพฯ.
- ชัชฎาพร พัทธเกษียกรกุล และ พรวิชนี วีระพงศ์. 2558. การฝึกความแข็งแรง รูปแบบ Functional Training สำหรับนักกีฬา (ฉบับปรับปรุงใหม่). พิมพ์ครั้งที่ 1. วีรวรรณ พรินดิงค์ แอนด์ แพ็คเก็ตเจจิง, กรุงเทพฯ.
- วิชัย อึ้งพินิจพงศ์. ปัญหาข้อเข่าที่พบบ่อยในชุมชน.โครงการประชุมวิชาการ ภายภพบำบัดแห่งชาติ ครั้งที่ 7 เรื่อง การขับเคลื่อนงานบริการ ภายภพบำบัดและสังคมผู้สูงอายุ. วันที่ 23-26 มิถุนายน 2558. โรงแรม เดอะ ทวิน ทาวเวอร์ กรุงเทพมหานคร.
- สิทธา พงษ์พิบูลย์. 2556. คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การป้องกันและบำบัดโรค ไม่ติดต่อเรื้อรังด้วย การออกกำลังกาย โรคเบาหวาน โรคความดัน โลหิตสูง โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ. พิมพ์ครั้งที่ 2. ชุมชม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ.
- สิรินทร ฉันทศิริกาญจน. (ม.ป.ป). ความรู้เรื่องการบริหารร่างกายพัฒนาศักยภาพ สมองสำหรับประชาชน. สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม, กรุงเทพฯ.
- Betz, S.R. 2008. The osteoporosis exercise book: Building better bones. 2nd ed. Osteo physical therapy. USA.
- Lohman, T., Going , S., Houtkooper, L., Metcalfe, L., Antoniotti-Guido, T. and Farrell,V. 2012. The best exercise program for osteoporosis prevention. 3rd ed. College of Agriculture and Life Sciences, University of Arizona. USA.





ออกกำลังกายตามความฟิต
ด้วยวิทย์กีฬา ไม่กลัวเจ็บ



