

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
และการนอนหลับ
สำหรับผู้สูงอายุ (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping
for Elderly (Age 60 years and over)



ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับผู้สูงอายุ (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping
for Elderly (Age 60 years and over)

- ชื่อหนังสือ : ข้อเสนอการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ
สำหรับผู้สูงอายุ (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)
- ที่ปรึกษากรมอนามัย : นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ฉัตรพร วัชสูทธิภากร รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย ชีวันดา รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรุณพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
นายแพทย์กิตติ ลากสมบัติศิริ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
นายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
- บรรณาธิการ : นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวอรณา จันทร์ศิริ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
นางสาวปฎิญา พงษ์ราศรี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
- ผู้พิมพ์ : นายธีรพงษ์ คำพัฒน์
นายมังกร พวงครามพันธุ์
นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล
นายธวัชชัย ทองบ่อ
นายเศวต เขียงลี
นายธวัชชัย แคนใหญ่
กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
- จัดพิมพ์โดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน 2560
- จำนวน : 300 เล่ม
- พิมพ์ที่ : บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด
ที่อยู่ 15 ซอยเจริญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191

สิ่งที่ (ใครๆ ก็) รู้.....กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ช่วยควบคุมน้ำหนัก สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส และอื่นๆ อีกมากมาย

แต่สิ่งที่เกิดขึ้น.....ประชาชนทั่วโลก 1 ใน 3 ยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 เนื่องด้วยหลายเหตุผล เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความรู้เพียงพอ เป็นต้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดทำข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนไทย ในกลุ่มวัยและอาชีพ

ผู้สูงวัย คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป และมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เข้าสู่ภาวะเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต มีปฏิกิริยาตอบสนองช้าลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นลดลง แต่ยังคงมีความสำคัญต่อสังคมในฐานะผู้มีประสบการณ์และความรู้ ซึ่งสามารถถ่ายทอดสู่สังคมได้ จึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงวัย โดยเน้นให้ทำกิจกรรมทางกายตามความชอบ หรือตามบริบทชีวิตประจำวัน ทั้งในบ้านกับครอบครัว หรือในชุมชนกับเพื่อน หรือกลุ่มชมรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงวัยได้มีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น เพื่อชะลอและป้องกันภาวะที่เกิดขึ้นเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เป็นผู้สูงวัยที่มีชีวิตชีวา และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

สุดท้ายนี้ ผู้จัดทำขอเน้นว่า กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และหวังว่า ข้อเสนอแนะและตัวอย่างกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงวัยฉบับนี้ จะช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปปรับใช้กับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล และให้เกิดแรงจูงใจที่จะมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง เพื่อสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
พฤษภาคม 2560

	หน้า
• การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ	1
• คำศัพท์ที่ควรรู้	2
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัย (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)	
• บทนำ	5
• ประโยชน์จากกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง	6
• ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัย	7
• ข้อเสนอแนะการนอนหลับ	9
• แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายให้ปลอดภัย	10
• ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	12
• แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัยในบ้าน และชุมชน	14
• ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายของผู้สูงวัย	18
• ตัวอย่าง ทำทางการสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ	19
• ตัวอย่าง ทำทางการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	22
• ตัวอย่าง ทำทางฝึกการทรงตัว	26
• ตัวอย่าง ทำทางการฝึกความแข็งแรงของระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือด และปอด	29
• ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย	30
• บทสรุป	32
• เอกสารอ้างอิง	33
• รายชื่อบุคคลผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย	34

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ

ข้อเสนอแนะฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ในการเสนอความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา ประเภทกิจกรรม และระยะเวลารวมทั้งควรปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์ด้านสุขภาพ การดำเนินชีวิต และการป้องกันโรคไม่ติดต่อไม่ได้มุ่งเน้นเพื่อการรักษาโรค หรือประโยชน์ในระดับของการลดน้ำหนัก ที่อาจต้องการความระมัดระวังหรือความเข้มข้นที่สูงขึ้นอีก

คู่มือฉบับนี้ใช้ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬาอเมริกา (American College of Sports Medicine) ดังนั้นในส่วนข้อแนะนำหลักในส่วนของความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา และระยะเวลารวมทั้งนำเสนอต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงมีความสอดคล้องกับเอกสารระดับโลก ที่ผ่านการรับรองจากประชาคมโลกมาแล้ว คณะผู้จัดทำมีมติร่วมกันว่าสถานการณ์พฤติกรรมเนือยนิ่งหรือพฤติกรรมติดจอมีความรุนแรงมากขึ้น แม้ยังไม่มียังไม่มีข้อแนะนำอย่างเป็นทางการในระดับโลก แต่ก็เป็นความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องกล่าวถึง นอกจากนี้ การนอนหลับก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการและสร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่มีความเสื่อมของร่างกาย จึงนำเรื่องการนอนมารวมในคู่มือฉบับนี้ด้วย ตามแนวทางของสมาคมส่งเสริมการนอนหลับระดับชาติ (National Sleep Foundation)

เอกสารเล่มนี้ถือเป็นเล่มสำหรับผู้สูงวัย เหมาะกับผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย ครอบครัว หรือผู้สูงวัยเอง ในการนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน

คำศัพท์ ที่ควรรู้

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อแบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)

การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)

กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมซ้ำอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

2

กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรม เนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)

กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การขับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้แท็บเล็ต จนเกิดเป็นคำเรียกว่า พฤติกรรมติดจอ (Screen time)

3

ประเภทกิจกรรมทางกาย (Type of Physical Activity)

รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยแบ่งตามลักษณะกิจกรรมและประโยชน์ ได้แก่ แบบแอโรบิก แบบสร้างความแข็งแรง แบบสร้างความอ่อนตัว และแบบสร้างความสมดุล/การทรงตัว

ระยะเวลา
(Duration)

5

ความถี่
(Frequency)

ความหนักเบา
(Intensity)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรม
นั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรม
ทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้ง
ที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์

ระดับความเข้มข้นหรือความ
เหนื่อยจากการทำกิจกรรม
ทางกาย

กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activity)

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อ
มัดใหญ่ในการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมประเภทนี้มักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน
ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น

กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle Strengthening and Endurance activities)

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามลำดับ (Progressive Resistance) ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต โดยการปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกความแข็งแรงเป็นประจำนั้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อ ป้องกันการเสื่อมสภาพและลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมรูปร่างทรวดทรงให้กระชับได้สัดส่วนสวยงาม เพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของเอ็นยึดข้อต่อ ป้องกันและลดอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบ ป้องกันและลดอาการปวดหลัง

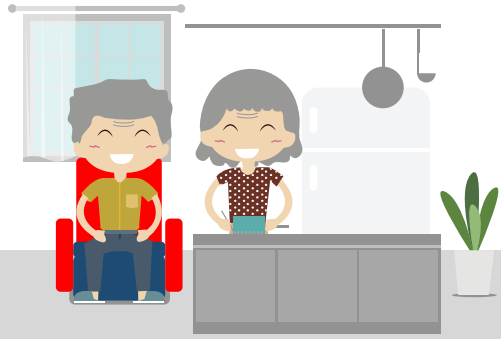
กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้นมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลั้นลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

10

การทรงตัว/การสร้างสมดุล

การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น



"สูงวัย อย่างมีชีวิตชีวา!!"

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2560 ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทยมีราว 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.04 จากประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้มีการคาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2564 สังคมไทยจะก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” โดยจะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 20 และในปี พ.ศ. 2574 จะเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจจากการเข้าสู่ภาวะเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต ทั้งทางระบบประสาท ที่มีความบกพร่องในการรับรู้ ปฏิกริยาตอบสนองช้าลง ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดมีปริมาตรของปอดลดลง ส่งผลให้เหนื่อยง่ายขึ้น ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง และเสี่ยงต่อการล้มมากขึ้น ผลการสำรวจกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า มีเพียง 2 ใน 3 ของผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ นอกจากนี้ ผลการศึกษาโดยองค์การอนามัยโลกยังพบว่า ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการหกล้ม โดยแต่ละปีจะมีการหกล้มที่ต้องการการรักษาถึง 37 ล้านครั้ง และนำไปสู่การเสียชีวิตถึง 4 แสนราย โดยกิจกรรมทางกายเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันการล้ม รวมถึงการชะลอภาวะเสื่อมทางสุขภาพ

จากการวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์ที่น่ากังวลต่อกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ คือเรื่องของสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะกระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ ปฏิกริยาในการรับรู้หรือทำกิจกรรมต่างๆ ช้าลง เหนื่อยง่าย และเสี่ยงต่อการหกล้ม การทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุจึงต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ จึงนำเสนอรูปแบบกิจกรรมกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ โดยเน้นไปที่การลดพฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นระยะๆ ขณะอยู่ที่บ้าน การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทาง และนันทนาการ เน้นตามความชอบ ความสอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัวและชุมชน ซึ่งนอกจากจะให้ประโยชน์ในเรื่องของสุขภาพแล้วยังให้ประโยชน์ในเรื่องของจิตใจและสังคม เพราะทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น

จากกิจกรรมทางกายและ การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกาย ป้องกัน
การหกล้ม ชะลออาการข้อต่อติดขัด
ป้องกันปัญหาข้อเสื่อม

เพิ่มความกระตือรือร้นของร่างกายและ
สมอง ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า



เป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรง มีชีวิตที่มีคุณภาพ
และมีคุณค่าต่อสังคมอย่างยาวนาน

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ เน้นตามความชอบ ความสอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัว และชุมชน โดยข้อแนะนำทั่วไป มีดังนี้

1.

ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย สุขภาพ และโรคประจำตัวก่อน เนื่องจากผู้สูงอายุมีความแตกต่างด้านความพร้อมของร่างกายในการมีกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุตอนปลาย วัย 80 ปีขึ้นไป (oldest old) ควรมีกิจกรรมทางกายตามความสามารถ และสภาวะร่างกายที่เอื้ออำนวย โดยอาจประเมินการเคลื่อนไหวจากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ รับประทานอาหาร แต่งตัว เข้าห้องน้ำ และการลุกนั่ง ว่าสามารถมีกิจกรรมต่างๆ เหล่านั้นได้ด้วยตนเองเพียงใด

2.

ผู้สูงอายุที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างต่อเนื่องมาก่อน ควรเริ่มต้นจากการมีกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวันให้ค่อยๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว ตามที่สามารถทำได้ และต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียด (warm up) และคลายอุ่น (cool down) ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนัก

3.

ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

3.1 แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน ทำงานบ้าน ทำสวน ปั่นจักรยานไปตลาด เดินเล่นในสวนสาธารณะ ว่ายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน รำพัด และเล่นกับหลาน

3.2 แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำเร็ว ขุดดิน และเล่นกีฬา

4.

หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 300 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก

5.

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อหรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เน้นให้มีการบริหารด้วยรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซต เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยกน้ำหนัก ยกของ โยคะ ฤๅษีดัดตน และรำมวยจีน

6.

กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ข้อต่อติดขัด และข้อเสื่อม ทำโดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาที ต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

7.


กิจกรรมพัฒนาความสมดุล การทรงตัว และป้องกันการหกล้ม อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยืนขาข้างเดียว และเดินต่อเท้า โดยมีที่ยึดจับ

8.

กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ควรทำร่วมกับเพื่อน หรือชมรมในชุมชน เช่น สวดมนต์ เดินจงกรม ร้องเพลง เกมคิดคำนวณ รำไทย ลีลาศ รำไม้พลอง และรำวงย้อนยุค

9.

ให้ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากการนอนราบ หรือการนั่งในท่าเดิماًๆ ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง ด้วยการยืดเหยียด หรือเดินไปมา โดยเฉพาะตอนนั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ โดยให้มีกิจกรรมนอกบ้านให้มากขึ้น หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ชมรม และสังคม



ข้อแนะนำการนอนหลับ

ผู้สูงวัยควรนอนประมาณ 7-8 ชั่วโมง และควรนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (growth hormone) หลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และไม่ควรนอนหลับช่วงกลางวัน เพราะอาจทำให้กลางคืนนอนไม่หลับหรือหลับยาก แต่ถ้าหากง่วงมากๆ หรือรู้สึกเพลีย สามารถนอนหลับเป็นคาบสั้นๆ ประมาณ 10-20 นาที เพื่อให้สมองปลอดโปร่ง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง และช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าได้

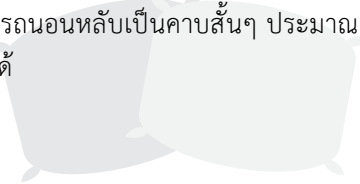
วิธีสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี



กำหนดเวลาเข้านอน และเวลาตื่นให้เป็นเวลาที่สม่ำเสมอ

จัดห้องนอนให้ดูผ่อนคลายและสงบ ไม่มีโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแสงไฟจากการชาร์ตแบตเตอรี่ใดๆ ในห้องนอน อันจะส่งผลกระทบต่อ การนอนหลับได้

ไม่ควรนอนหลับช่วงกลางวัน เพราะอาจทำให้กลางคืนนอนไม่หลับหรือหลับยาก แต่ถ้าหากง่วงมากๆ หรือรู้สึกเพลีย สามารถนอนหลับเป็นคาบสั้นๆ ประมาณ 10-20 นาที ตื่นมาก็จะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นได้



แนวทางการจัดกิจกรรม ทางกายให้

1.

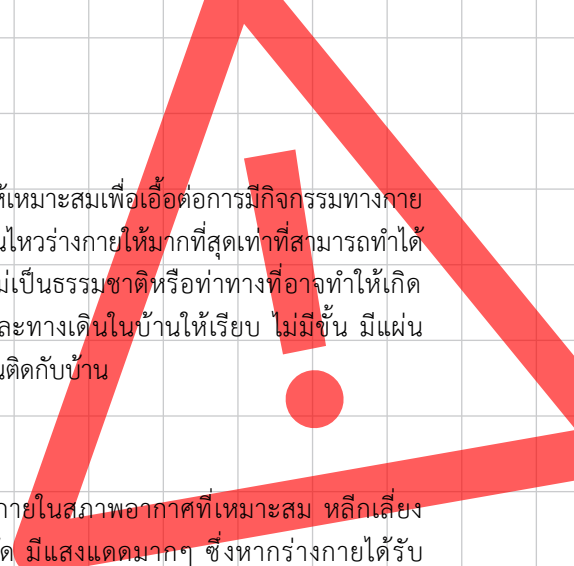
ประเมินความพร้อมร่างกายของตนเองก่อนมีกิจกรรมทางกาย
ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น โรคหัวใจ หอบหืด ความดันโลหิตสูง หรืออาการที่อาจ
เกิดขึ้นขณะมีกิจกรรมทางกาย เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก วิงเวียน
กล้ามเนื้ออ่อนแอ ปวดตามกระดูกและข้อต่อ หากมีอาการเหล่านี้ควรปรึกษา
แพทย์ก่อนที่จะมีกิจกรรมทางกาย

2.

เริ่มต้นจากเบาไปหนัก เข้าไปเร็ว และค่อยเพิ่มความหนักจนถึง
ระดับหนักปานกลางและระดับหนักมาก หรือจนรู้สึกเหนื่อยมากตามลำดับ
โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างต่อเนื่อง
มาก่อน ควรเริ่มต้นจากการมีกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน

3.

อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียด (warm up) และคลายอุ่น (cool down)
ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนักทุกครั้ง



จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมเพื่อเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และเพื่อเพิ่มโอกาสการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ และเพื่อหลีกเลี่ยงท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติหรือท่าทางที่อาจทำให้เกิด การเจ็บป่วย เช่น ปรับพื้นและทางเดินในบ้านให้เรียบ ไม่มีขั้น มีแผ่น ยางกันลื่น หรือมีราวจับ มีสวนติดกับบ้าน

ควรออกกำลังกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยง อากาศหนาวจัด หรือร้อนจัด มีแสงแดดมากๆ ซึ่งร่างกายได้รับความร้อนสูงเกินไป มีอาการ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ ตะคริว ใจสั่น ควรหยุดทำกิจกรรมทันที และไปพักในอากาศที่เย็นกว่า

ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง เพื่อทดแทนน้ำ ที่สูญเสียไป โดยดื่มได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังจากมีกิจกรรมทางกาย โดยระหว่างมีกิจกรรมทางกายติดต่อกัน ควรพักดื่มน้ำทุกๆ 15-20 นาที หรือใช้วิธีจิบบ่อยๆ แต่บ่อยครั้ง ทั้งนี้ในกรณีที่ร่างกายส่งสัญญาณเตือน ว่ากำลังขาดน้ำ เช่น คอแห้ง น้ำลายเหนียว ก็ควรพักหรือหยุดการทำกิจกรรม แล้วดื่มน้ำเพิ่มเติม 2-3 อึก และกรณีที่ทำการกิจกรรมระดับหนัก และสูญเสียเหงื่อมาก (ทำกิจกรรมทางกายมากกว่า 1 ชั่วโมง) อาจดื่มน้ำ เกลือแร่เสริมได้ เพื่อป้องกันไม่ให้เหนื่อยอ่อนแรง

ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

21.00 น. นอนหลับ

20.00-21.00 น. พักผ่อน หรือกิจกรรมเบาๆ
เช่น นั่งสมาธิ สวดมนต์ อ่านหนังสือ
ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง

18.00-20.00 น. รับประทานอาหารเย็น
ทำภารกิจส่วนตัว

16.30-18.00 น. ออกกำลังกาย เช่น วิ่ง
เล่นกีฬา รำมวยจีน ยกน้ำหนัก เดินรำ
ลีลาศ เปตอง

13.30-16.30 น. ทำกิจกรรมในยามว่างตามความสนใจ
เช่น เลี้ยงหลาน ตัดแต่งต้นไม้ เย็บปักถักร้อย ทำงานบ้าน
ปั่นจักรยานไปตลาด เข้าชมรม และลูกเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
ไม่ควรนั่ง หรือนอนอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน

*ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม เพื่อให้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับช่วงวัย และบริบทชีวิตประจำวัน

05.00-08.30 น. ตื่นนอน รับประทานอาหารเช้า ทำภารกิจส่วนตัว ทำกิจกรรมทางกาย ตามความสนใจ เช่น เดินเร็ว รำมวยจีน รำพัด เล่นโยคะ เต้นแอโรบิคแบบช้า

08.30-12.00 น. ทำกิจกรรมในยามว่าง ตามความสนใจ เช่น เลี้ยงหลาน รดน้ำต้นไม้ เย็บปักถักร้อย ทำงานบ้าน เข้าชมรม และลูกเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ไม่ควรนั่งหรือนอน อยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน

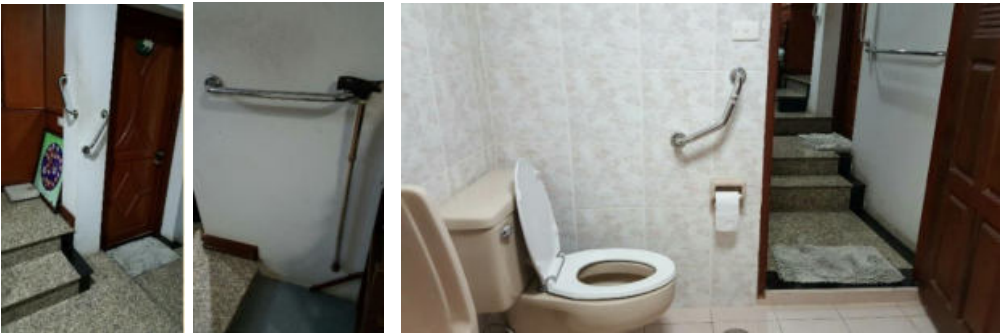
12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00-13.30 น. นีบหลับพักผ่อน เป็นคาบสั้นๆ ประมาณ 10-20 นาที

แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย ในบ้าน



บ้าน เป็นสถานที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มประชากร สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับกิจกรรมทางกายได้หลากหลายประเภท เน้นกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน หลักในการจัดสิ่งแวดลอมในบ้าน ประกอบด้วย



1. ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเดินอย่างปลอดภัย ป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม ของมีคม หรืออันตรายจากสัตว์ร้าย

2. ชักชวนคนในครอบครัวให้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำหรือไปออกกำลังกายร่วมกัน ในทางตรงข้าม ไม่ใช่เวลาร่วมกัน หรือปล่อยให้สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากเกินไป เช่น นั่งดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

3. เพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ให้จัดสภาพแวดล้อมการนอนให้เหมาะสม ทั้งความมืด และความเงียบ ไม่ควรมีโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแสงไฟ จากการใช้ชาร์ตแบตเตอรีใดๆ ในห้องนอน ซึ่งมีแสงรบกวนการนอน

ตัวอย่าง กิจกรรมในบ้าน



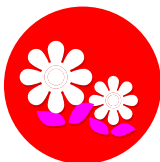
การยืดเหยียดร่างกาย



การแกว่งแขน



ทำงานบ้านทุกประเภท



ทำสวน



เลี้ยงหลาน



เดินรอบบ้าน

แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย ในชุมชน



ชุมชน มีความสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มประชากร รูปแบบกิจกรรมในพื้นที่ที่ชุมชนสามารถเอื้อได้ต่อทุกประเภทกิจกรรมทางกาย คือ กิจกรรมทางกายในการทำงาน การคมนาคม และนันทนาการ หัวใจสำคัญ คือ การจัดสรรพื้นที่ให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และสร้างการมีส่วนร่วมกับประชาชนในการร่วมออกแบบ ดูแล และบริหารจัดการพื้นที่อย่างยั่งยืน ดังนี้



1. จัดสถานที่ หรือพื้นที่ชุมชนที่ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางของประชาชน เช่น ลานประชาคม สวนสาธารณะชุมชน ให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานเพียงพอ ได้แก่ มีห้องน้ำ สาธารณูปโภค น้ำประปา ไฟฟ้าที่เพียงพอ
2. จัดอุปกรณ์ หรือกิจกรรมอย่างเพียงพอ กิจกรรมควรพิจารณาว่าครอบคลุมการใช้งานสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัยในหลากหลายรูปแบบ อาจเป็นเกม การละเล่นทั่วไป การเดินรำ การออกกำลังกาย หรือกีฬา
3. ส่งเสริมให้มีการจัดกลุ่มหรือชมรมออกกำลังกายในชุมชน ตามความสนใจของประชาชน เพื่อให้เกิดการใช้งาน และการร่วมดูแลพื้นที่อย่างยั่งยืน

4. พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้มีความปลอดภัย สวยงาม และมีการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ระบบรักษาความปลอดภัย กล้องวงจรปิด มีการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ มีการตั้งงบประมาณในการดูแล

5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการคมนาคมในระยะสั้น (ประมาณ 1-3 กิโลเมตร) โดยใช้การเดิน หรือการปั่นจักรยาน เช่น ทางเท้าที่เรียบเสมอกัน การจัดต้นไม้ให้ร่มเงา ในเส้นทางไปยังสถานที่สำคัญของชุมชน การแบ่งเลนเพื่อการเดินหรือการปั่นจักรยาน เป็นต้น

6. ณรงค์สื่อสารให้ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกายผ่านการสร้างบุคคลต้นแบบ

ตัวอย่าง กิจกรรมในชุมชน



การเล่นตามพื้นดิน



รำมวยจีน



โยคะ



รำกระบอง



ทำความสะอาดชุมชน



ร้องเพลง



ตะกร้อ



เปตอง



เดิน



บาสเกตบอล



วอลเลย์บอล



แบดมินตัน



วารีบำบัด



รำพัด



ปั่นจักรยาน



การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์



เล่นกับหลาน



รำพัด



ปั่นจักรยาน



ออกกำลังกาย
โดยใช้เครื่องเล่น



เล่นโยคะ



พาหลานเดิน



เต้นรำ

ตัวอย่าง ท่าทางการสร้าง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ



กล้ามเนื้อคอด้านข้าง (เอียงคอ)

การปฏิบัติ

- ค่อยๆ เอียงคอลงมาด้านข้างเข้าหาหัวไหล่ จนรู้สึกถึงบริเวณลำคอ
- ด้านข้างด้านตรงข้ามข้างที่เอียง
- ลำตัวตรง ไม่เอียงไปตามทิศทางของลำคอ
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



กล้ามเนื้อคอด้านข้าง (หันหน้า)

การปฏิบัติ

- ค่อยๆ หันหน้าขวานกับหัวไหล่ จนรู้สึกถึงบริเวณลำคอด้านข้างด้านตรงข้ามข้างที่หันหน้าไป
- ลำตัวตรง ไม่เอี้ยวตัวตามหน้าที่หัน
- ทำสลับซ้ายขวา แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซต



กล้ามเนื้อหัวไหล่

การปฏิบัติ

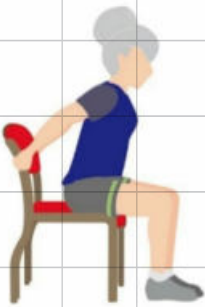
- เหยียดแขนซ้ายตรงไปทางขวาของลำตัว
- งอแขนขวารับแขนซ้ายตรงข้อศอก แล้วออกแรงดันแขนซ้ายเข้าหาลำตัวให้มากที่สุด จนรู้สึกถึงบริเวณหัวไหล่
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



กล้ามเนื้อท้องและลำตัว

การปฏิบัติ

- ประสานมือทั้งสองข้าง พร้อมบิดออก และยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ จนรู้สึกตึงบริเวณท้องและลำตัว
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้ล้มหายใจ



กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

การปฏิบัติ

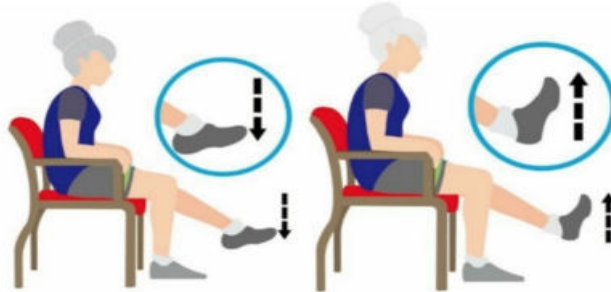
- นั่งเก้าอี้ครึ่งก้น ขาตั้งฉาก เท้าวางราบกับพื้นเพื่อทรงตัว
- เหยียดแขนทั้งสองข้างไปทางด้านหลัง พร้อมจับขอบพนักเก้าอี้ เหยียดจนรู้สึกตึง บริเวณกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า
- โน้มตัวไปทางด้านหน้า
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้ล้มหายใจ



กล้ามเนื้อขาด้านหลัง

การปฏิบัติ

- นั่งเก้าอี้ครึ่งก้น ขาตั้งฉาก เท้าวางราบกับพื้นเพื่อทรงตัว
- ค่อยๆ เหยียดขาไปทางด้านหน้า วางส้นเท้าลงพื้น ขาเหยียดตรง กระดกปลายเท้าขึ้น
- โน้มตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อขาด้านหลัง
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้ล้มหายใจ แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



กล้ามเนื้อขาด้านหลัง และข้อเท้า

การปฏิบัติ

- นั่งบนเก้าอี้ ขาตั้งฉาก เท้าวางราบกับพื้นเพื่อทรงตัว
- ค่อยๆเหยียดไปทางด้านหน้า ยกขาขึ้น 45 องศา ขาเหยียดตรง ไม่งอเข่า
- กระทบปลายเท้าขึ้น-ลง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซต แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



กล้ามเนื้อขาด้านหน้า

การปฏิบัติ

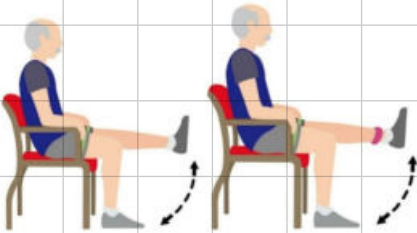
- ใช้มือซ้ายจับพนักเก้าอี้ เพื่อช่วยทรงตัว
- งอเข่าข้างซ้ายไปด้านหลัง เข่าชี้ลงพื้น ขาด้านบน อยู่แนวเดียวกับลำตัว
- ใช้มือขวาจับบริเวณปลายเท้าซ้าย แล้วค่อยๆ ออกแรงดันปลายเท้าเข้าหาลำตัว จนรู้สึกตึงบริเวณ ต้นขาด้านหน้า
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติ ด้านตรงข้าม



เดินขึ้นบันได (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)

การปฏิบัติ

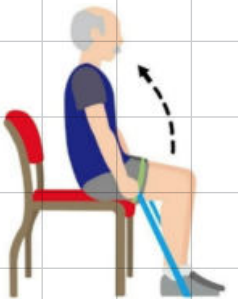
- เดินขึ้นบันได โดยมีราวจับเพื่อช่วยทรงตัว
- สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อต่อ หัวเข่า หรือมีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด หรือเป็นโรคกระดูก ข้อต่อติดขัด ให้ทำอย่างช้าๆ ควรหยุดพักเป็นระยะๆ เพื่อป้องกันอาการของโรคกำเริบ



นั่งเหยียดขา (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)

การปฏิบัติ

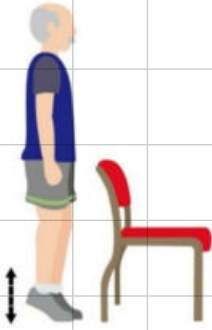
- นั่งเก้าอี้หลังตรง เท้าทั้งสองข้างติดพื้น
- เหยียดขาข้างซ้ายไปข้างหน้าระดับหัวเข่า จนรู้สึกตึง แล้วดึงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซต แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



นั่งดึงผ้าหรือยางยืด (กล้ามเนื้อไหล่ และแขน)

การปฏิบัติ

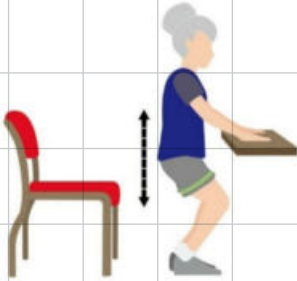
- นั่งเก้าอี้ครึ่งก้น หลังตรง เท้าทั้งสองข้าง เหยียดตรงกลางผ้าหรือยางยืด
- ใช้มือจับปลายผ้าทั้งสองข้าง แล้วออกแรงดึง โดยที่เท้าทั้งสองข้างยังคงติดกับพื้น
- ปฏิบัติค้างไว้ 15 วินาที



ยืนเขย่งส้นเท้า (กล้ามเนื้อน่อง)

การปฏิบัติ

- ยืนแยกเท้าออก ระยะห่างประมาณไหล่
- เขย่งส้นเท้าขึ้นจนถึง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต



ยืนย่อขา โดยทิ้งน้ำหนักไปที่ก้น (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง)

การปฏิบัติ

- ยืนใช้มือทั้งสองข้างจับขอบโต๊ะ
- ค่อยๆ ย่อเข่าลง ทิ้งน้ำหนักไปที่ก้น จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง แล้วค่อยๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต

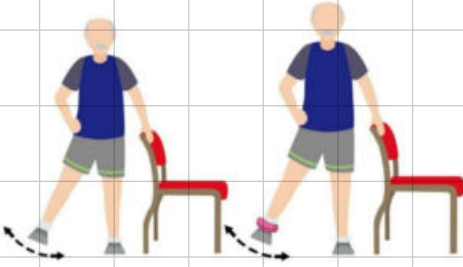


ยืนพับขาไปด้านหลัง

(กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง)

การปฏิบัติ

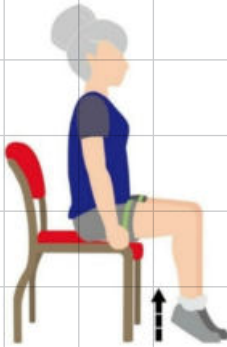
- ยืนใช้มือทั้งสองข้างจับขอบโต๊ะ
- ยกขาขวาไปด้านหลัง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- สลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



ยืนเตะขาไปด้านข้าง
(กล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง)

การปฏิบัติ

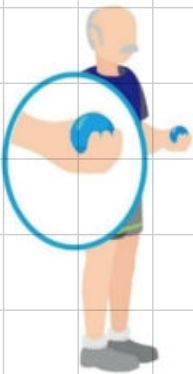
- ยืนแยกเท้าออก ระยะห่างประมาณไหล่
- ใช้มือซ้ายจับพนักเก้าอี้ พร้อมเตะเท้าขวาไปด้านข้างจนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



นั่งเขย่งส้นเท้า (กล้ามเนื้อน่อง)

การปฏิบัติ

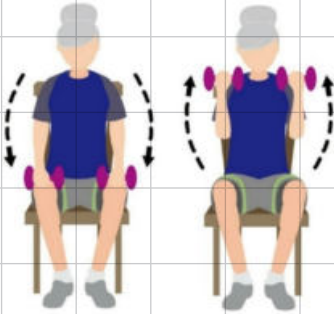
- นั่งเก้าอี้ครึ่งก้น หลังตรง เท้าทั้งสองข้างวางติดพื้น
- เขย่งส้นเท้าขึ้นจนถึง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต



ยืนกำลูกบอลยาง (กล้ามเนื้อปลายแขนด้านใน)

การปฏิบัติ

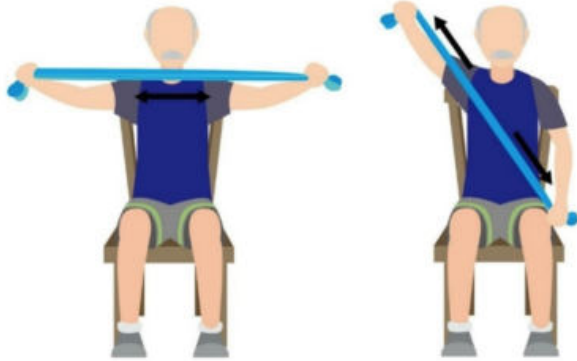
- ยืนแยกเท้าออก ระยะห่างประมาณไหล่
- มือด้านซ้ายถือลูกบอลยางขนาดเล็ก กำมือให้แน่น พร้อมออกแรงบีบจนสุดแรง เกร็งค้างไว้ 2-3 วินาที แล้วค่อยๆ คลายออก
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



นั่งยกดัมเบลด้านหน้า (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า)

การปฏิบัติ

- นั่งบนเก้าอี้ครึ่งก้น หลังตรง เท้าทั้งสองข้างวางติดพื้น
- มือทั้งสองข้างถือดัมเบลหรือขวดน้ำ ยกแขนทั้งสองเข้าหาลำตัว จนมือชิดหน้าอก แล้วค่อยๆ ลดแขนลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซต



นั่งจับผ้าหรือยางยืด (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า)

การปฏิบัติ

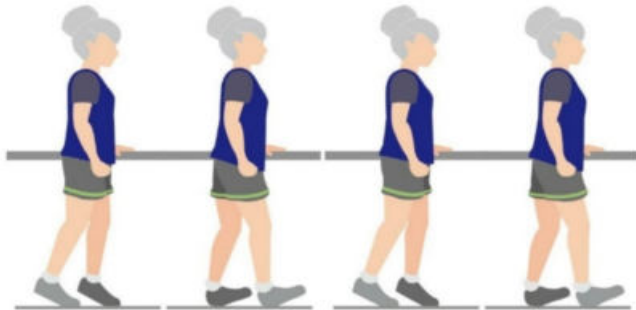
- นั่งบนเก้าอี้ครึ่งก้น หลังตรง เท้าทั้งสองข้างวางติดพื้น
- มือทั้งสองข้างจับปลายผ้าหรือยางยืด ยกสูงขึ้นระดับไหล่
- ออกแรงดึงผ้าหรือยางยืดในแนวเฉียง จนแขนตั้ง ทำค้างไว้ 2-3 วินาที แล้วสลับเฉียงด้านตรงข้าม
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซต

ตัวอย่าง ท่าทางฝึกการทรงตัว



เดินต่อเท้า การปฏิบัติ

- เดินต่อเท้า โดยให้ปลายเท้าขวาชิดต่อกับส้นเท้าซ้าย โดยต้องมีที่ยึดจับ เพื่อป้องกันการหกล้ม
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในระยะ 3-5 เมตร และไป-กลับ 3 รอบ (อาจทำได้มากกว่าหรือน้อยกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถแต่ละบุคคล)



เดินยกส้นเท้า และเปิดปลายเท้า การปฏิบัติ

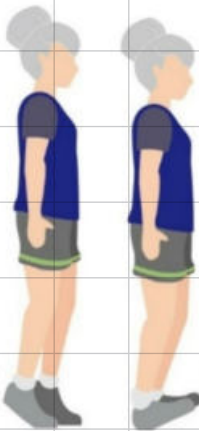
- ทาราวยึดจับ เพื่อป้องกันการหกล้ม
- ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า และยกส้นเท้าทั้งสองข้างค้างไว้ 2 วินาที แล้วเอาลง
- จากนั้นก้าวขาขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว และเปิดปลายเท้าทั้งสองข้าง ค้างไว้ 2 วินาที
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในระยะ 3-5 เมตร และไป-กลับ 3 รอบ (อาจทำได้มากกว่าหรือน้อยกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถแต่ละบุคคล)



ยืนยกขาข้างเดียว

การปฏิบัติ

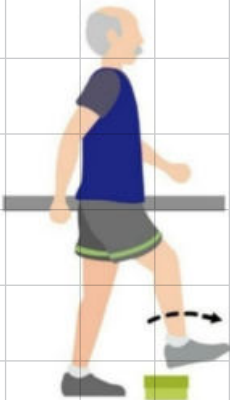
- มือทั้งสองข้างกอดอก
- ยกขาซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- สลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



ยืนเขย่งส้นเท้า (กล้ามเนื้อ)

การปฏิบัติ

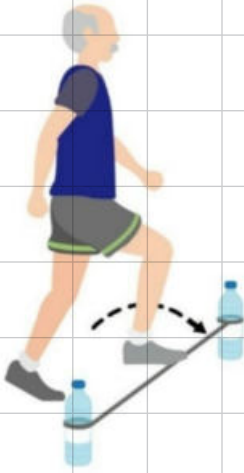
- ยืนหลังตรง มือทั้งสองข้างแนบลำตัว
- เขย่งส้นเท้าขึ้น-ลงจนตึง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต



เดินข้ามสิ่งกีดขวาง

การปฏิบัติ

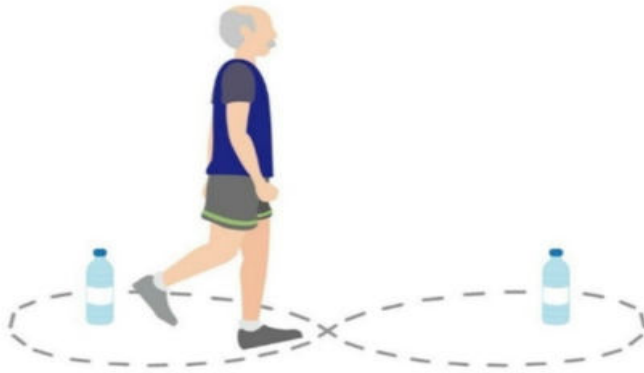
- เดินข้ามสิ่งกีดขวางที่มีความสูงประมาณ 5 เซนติเมตร
- ในระยะ 3-5 เมตร และไป-กลับ 3 รอบ (อาจทำได้มากกว่าหรือน้อยกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถแต่ละบุคคล)



เดินยกขาข้ามสิ่งกีดขวาง

การปฏิบัติ

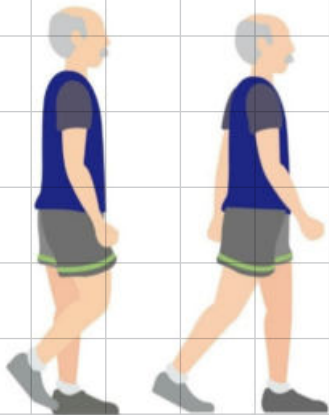
เดินยกขาข้ามสิ่งกีดขวางที่มีความสูงประมาณ 10-15 เซนติเมตร ในระยะ 3-5 เมตร และไป-กลับ 3 รอบ (อาจทำได้มากกว่าหรือน้อยกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถแต่ละบุคคล)



เดินสลับฟันปลา

การปฏิบัติ

- นำกรวยหรือขวดน้ำมาตั้งห่างกันประมาณ 1 เมตร ตั้งเป็นเส้นตรง 5 จุด
- เดินสลับฟันปลา โดยเดินผ่านกรวยหรือขวดน้ำที่ตั้งไว้ ไป-กลับ 3 รอบ (อาจทำได้มากกว่าหรือน้อยกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถแต่ละบุคคล)



เดิน

การปฏิบัติ

เดินตามปกติ (ระยะทางที่เดินนั้นขึ้นอยู่กับ
ความสามารถแต่ละบุคคล)



เดินโดยใช้วอล์คเกอร์

การปฏิบัติ

เดินโดยใช้วอล์คเกอร์ช่วยพยุงเดิน
(ระยะทางที่เดินนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถ
แต่ละบุคคล)

ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมแต่ละอย่าง จะใช้พลังงาน (กิโลแคลอรี) แตกต่างกัน โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้พลังงาน ขึ้นอยู่กับระดับความหนักของกิจกรรมนั้นๆ โดยกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อยที่สุดคือ 'การนอนหลับ' และน้ำหนักตัว โดยผู้ที่มีน้ำหนักมาก จะใช้พลังงานในการดำเนินกิจกรรมมากกว่าคนน้ำหนักน้อย รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม

ค่าในตารางต่อไปนี้เป็น ค่าเฉลี่ยการใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมของคนปกติ (น้ำหนัก 60 กิโลกรัม) เพื่อเป็นแนวทางการคำนวณสมมูลพลังงานของร่างกายจากการรับประทานอาหารเข้าไป และการใช้พลังงานจากกิจกรรมทางกาย ดังนี้





210

เดินเล่น

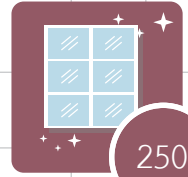


225

กวาดพื้น



ซักผ้าด้วยมือ



250

เช็ดลูกบานหน้าต่าง



250

ทำสวน



ตัดหญ้า



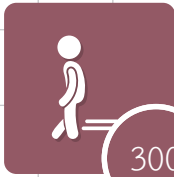
250-600

ปั่นจักรยาน



260-750

ว่ายน้ำ



300

เดินธรรมดา



300

ล้างรถ



320

เต้นแอโรบิค Low impact



เดินรำ



406

เต้นแอโรบิค High Impact

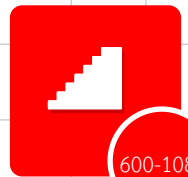


เดินเร็ว



600-750

วิ่งเหยาะๆ

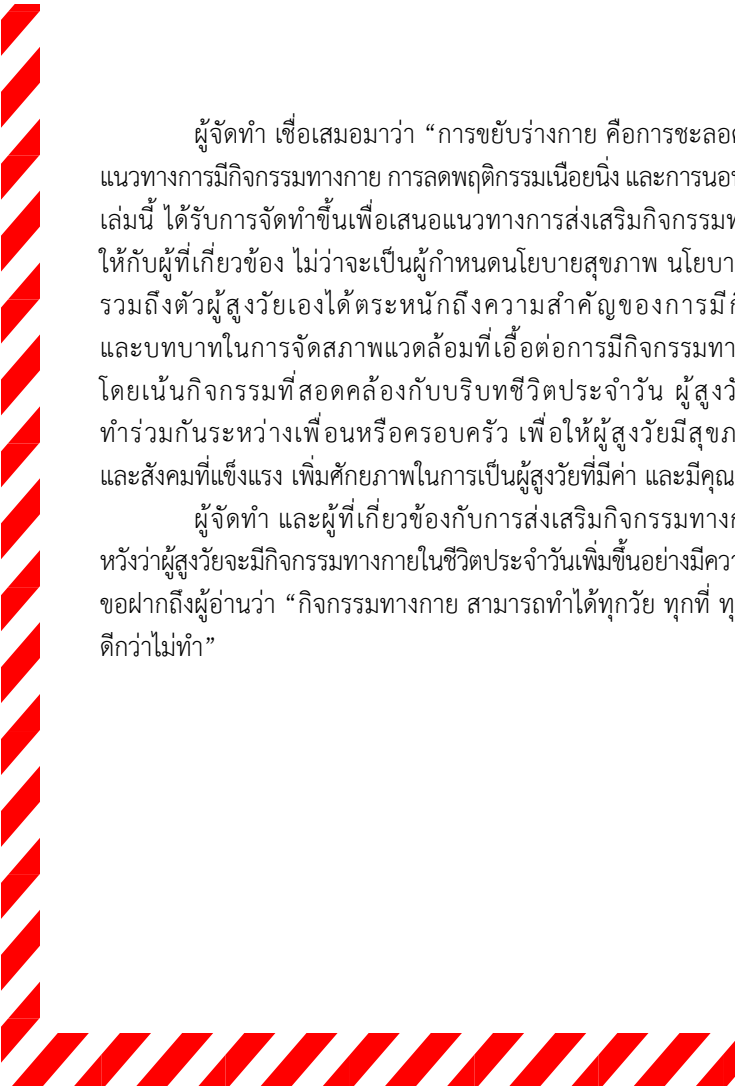


600-1080

เดินขึ้นบันได

ที่มา : คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล. หัวข้อกิจกรรมทางกาย (TPAG).

www.pt.mahidol.ac.th/tpag.



ผู้จัดทำ เชื่อเสมอมาว่า “การขยับร่างกาย คือการชะลอความเสื่อมของวัย” แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับผู้สูงวัย เล่มนี้ ได้รับการจัดทำขึ้นเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงวัย ให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้กำหนดนโยบายสุขภาพ นโยบายชุมชน ครอบครัว รวมถึงตัวผู้สูงวัยเองได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย และบทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงวัย โดยเน้นกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวัน ผู้สูงวัยทุกคนเข้าถึงได้ ทำร่วมกันระหว่างเพื่อนหรือครอบครัว เพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมที่แข็งแรง เพิ่มศักยภาพในการเป็นผู้สูงวัยที่มีค่า และมีคุณภาพให้กับสังคม

ผู้จัดทำ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้สูงวัย หวังว่าผู้สูงวัยจะมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นอย่างมีความสุข และสุดท้ายนี้ ขอฝากถึงผู้อ่านว่า “กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกวัย ทุกที่ ทุกเวลา และทำน้อย ดีกว่าไม่ทำ”

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. 2559. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/exercisemoph/>. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2559. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2560. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560. (อัดสำเนา).
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. การสูงวัยของประชากรไทย พ.ศ. 2557. สืบค้นจาก https://www.m-society.go.th/article_attach/12533/16843.pdf. เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2560.
- Catherine E. Milner, Kimberly A. Cote. Benefits of napping in healthy adults: impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. *Journal of Sleep Research* 2009; 18: 272-81.
- Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action. www.globalpa.org.uk; May 2010.
- National Sleep Foundation. HOW MUCH SLEEP DO WE REALLY NEED?. Retrieved from <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>. May 2017.
- World Health Organization. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva World Health Organization; 2010. Retrieved from www.globalpa.org.uk. January 2017.

นายแพทย์ธงชน เพิ่มบถศรี
นายแพทย์อืด ลอประยูร
ดร.นายแพทย์วิรัช เกษมทรัพย์

แพทย์หญิงวิไล คุปต์นิรัตติศัยกุล
นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม
นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย
นายแพทย์สุทธิโชค พุดติ้ววงศ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา ชลาชนเดชะ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปิ่นทอง

ดร.ทิพย์วดี บรรพพระจันทร์
ดร.บุศรา ชินสงคราม
คุณนิรมล ราศรี
คุณอรณา จันทรศิริ
คุณนันทวัน เทียนแก้ว
คุณฉันทยาภรณ์ อรัญวาลัย
คุณพชร ชินสีห์
ดร.สุพิชชา วงศ์จันทร์
คุณวสันต์ อุณานันท์
คุณบุษยา ภูซัง
คุณณัฐนันท์ แซมเพชร

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
โรงพยาบาลสิงห์บุรี
คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

