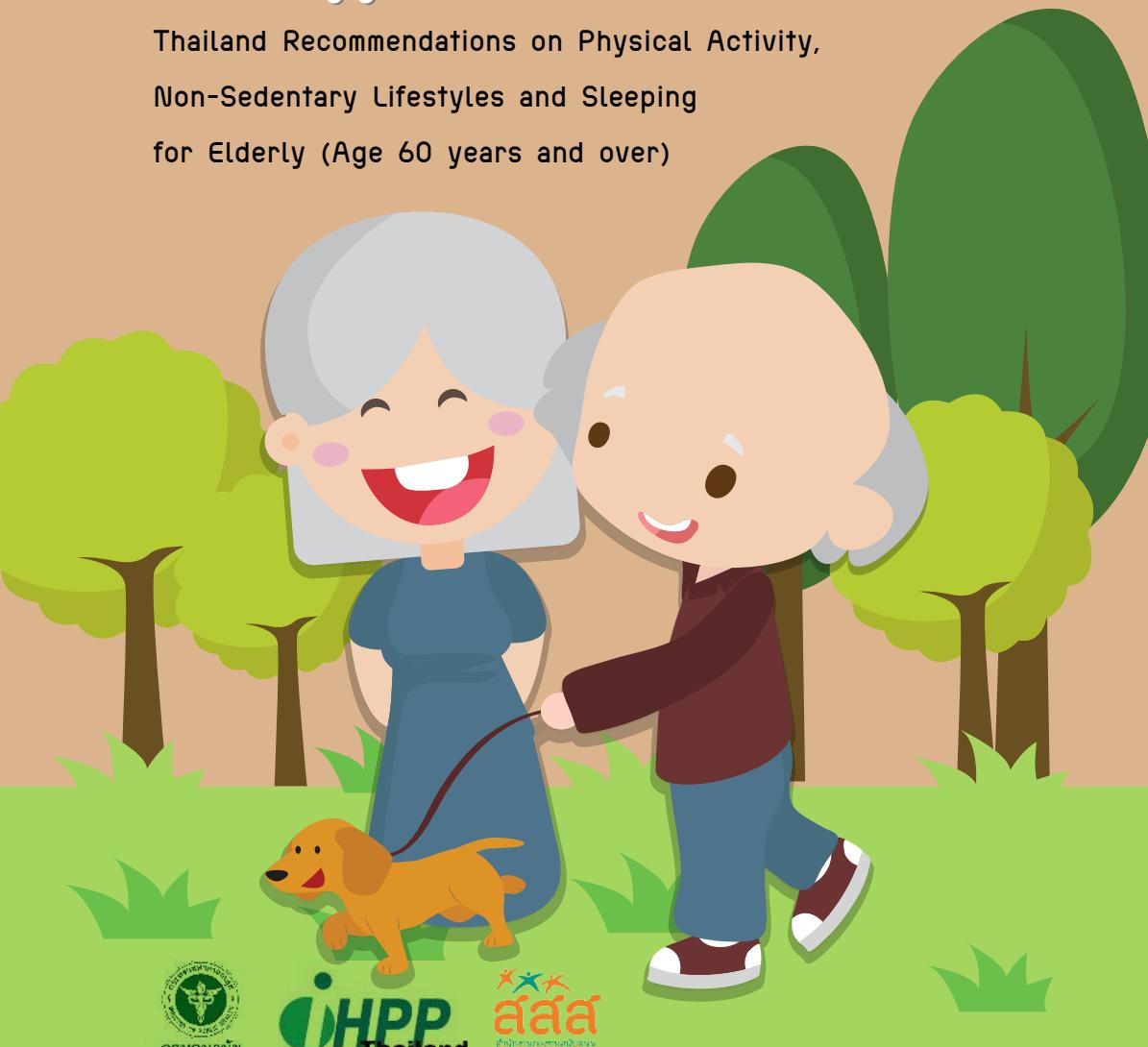


# ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมนิ่วอยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับผู้สูงวัย (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

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



# ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมนิ่วอยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับผู้สูงวัย (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

Thailand Recommendations on Physical Activity,

Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping

for Elderly (Age 60 years and over)

ชื่อหนังสือ	:	ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง และการอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)
ที่ปรึกษากรมอนามัย	:	นายแพทย์วิวิธร เพิงจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ณัฐพร วงศ์สุทธิภิการ รองอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ธงชัย เลิศวีไลรัตนพงศ์ รองอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ดันยี รีวันดา รองอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์ ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 ยะรังสฤษดิ์ นายแพทย์อุดม อัศวานุกาล ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
บรรณาธิการ	:	นายแพทย์ธีระ ໂດໄໂພ ไทย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ นางสาวอรณา จันทรศรี สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ นางสาวปภณญา พงษ์ราครี กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ผู้นิพนธ์	:	นายธีรพงษ์ คำพุฒ นำมั่งกร พวงครามพันธุ์ นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล นายรวิชัย ทองบ่อ นายเตวต เซี่ยงลี่ นายรวิชัย แคลไกู่ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
จัดพิมพ์โดย	:	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ต.ติawan ต.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584
พิมพ์ครั้งที่ 1	:	พุศจิกายน 2560
จำนวน	:	300 เล่ม
พิมพ์ที่	:	บริษัท เอ็นซี คอนเซปต์ จำกัด ที่อยู่ 15 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191

# คำนำ

สิ่งที่ (ครุฑ ก.) รู้.....กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ช่วยควบคุมน้ำหนัก สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส และอื่นๆ อีกมากมาย

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

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานพัฒนาอย่างยั่งยืน กระทรวงประเทศไทย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดทำข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนไทย ในกลุ่มวัยและอาชีพ

ผู้สูงวัย คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป และมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เข้าสู่ภาวะเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต มีปฏิกิริยาตอบสนองช้าลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นลดลง แต่ยังคงมีความสำคัญต่อสังคมในฐานะผู้มีประสบการณ์และความรู้ ซึ่งสามารถถ่ายทอดสู่สังคมได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับผู้สูงวัย โดยเน้นให้ทำกิจกรรมทางกายตามความชอบ หรือตามบริบทชีวิตประจำวัน ทั้งในบ้านกับครอบครัว หรือในชุมชนกับเพื่อน หรือกลุ่มชุมชนต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงวัยได้มีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น เพื่อช่วยและป้องกันภาวะที่เกิดขึ้นเกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เป็นผู้สูงวัยที่มีชีวิตชีวา และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

สุดท้ายนี้ ผู้จัดทำขอเน้นว่า กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และห่วงว่า ข้อแนะนำและตัวอย่างกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงวัยฉบับนี้ จะช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปปรับใช้กับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล และให้เกิดแรงจูงใจที่จะมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง เพื่อสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
พฤษจิกายน 2560

# สารบัญ

	หน้า
• การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง และการนอนหลับ	1
• คำศัพท์ที่ควรรู้	2
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัย (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)	
• บทนำ	5
• ประโยชน์จากการกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง	6
• ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัย	7
• ข้อแนะนำการนอนหลับ	9
• แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายให้ปลอดภัย	10
• ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	12
• แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัยในบ้าน และชุมชน	14
• ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายของผู้สูงวัย	18
• ตัวอย่าง ท่าทางการสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ	19
• ตัวอย่าง ท่าทางการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	22
• ตัวอย่าง ท่าทางฝึกการทรงตัว	26
• ตัวอย่าง ท่าทางการฝึกความแข็งแรงของระบบหัวใจ หลอดเลือด และปอด	29
• ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย	30
• บทสรุป	32
• เอกสารอ้างอิง	33
• รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย	34

“

## การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

## การลดพฤติกรรมเนื้อเยื่น และการนอนหลับ ”

ข้อแนะนำฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อเยื่น และการนอนหลับ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ในการเสนอความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา ประเภทกิจกรรม และระยะเวลารวมที่ควรปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์ด้านสุขภาพ การดำเนินชีวิต และการป้องกันโรคไม่ติดต่อ ไม่ได้มุ่งเน้นเพื่อการรักษาโรค หรือประโยชน์ในระดับของการลดน้ำหนัก ที่อาจต้องการ ความระมัดระวังหรือความเข้มข้นที่สูงขึ้นอีก

คู่มือฉบับนี้ใช้ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัย วิทยาศาสตร์การกีฬาอเมริกา (American College of Sports Medicine) ดังนั้นในส่วน ข้อแนะนำหลักในส่วนความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา และระยะเวลารวมที่นำเสนอต่อการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงมีความสอดคล้องกับเอกสารระดับโลก ที่ผ่านการรับรองจาก ประชาคมโลกมาแล้ว คงจะผู้จัดทำมีมติร่วมกันว่าสถานการณ์พฤติกรรมเนื้อเยื่นหรือพฤติกรรม ติดจอยังคงมีความรุนแรงมากขึ้น แม้ยังไม่มีข้อแนะนำอย่างเป็นทางการในระดับโลก แต่ก็เป็น ความสำคัญเรื่องด่วนที่ต้องกล่าวถึง นอกจากนี้ การนอนหลับก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วย ส่งเสริมพัฒนาการและสร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) เพื่อช่วยให้ กล้ามเนื้อ และร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่มีความเสี่อม ของร่างกาย จึงนำเรื่องการนอนมารวมในคู่มือฉบับนี้ด้วย ตามแนวทางของสมาคมส่งเสริม การนอนหลับระดับชาติ (National Sleep Foundation)

เอกสารเล่มนี้ถือเป็นเล่มสำหรับผู้สูงวัย เหมาะกับผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย ครอบครัว หรือผู้สูงวัยเอง ในกรณีนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน

# คำศัพท์ ที่ควรรู้

## 1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)

## 1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)

## 1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)

**กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)** หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อแบบได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหวได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงือซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับซีพจรอุ่นระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมช้าอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับซีพจ 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

## 4 ระยะเวลา (Duration)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

## 5 ความถี่ (Frequency)

จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้งที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์

## 6 ความหนักเบา (Intensity)

ระดับความเข้มข้นหรือความหนื้อยจากการทำกิจกรรมทางกาย

# 7 กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activity)

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

# 8

## กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle Strengthening and Endurance activities)

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามลำดับ (Progressive Resistance) ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต โดยการปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกความแข็งแรงเป็นประจำนั้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อ ป้องกันการเสื่อมสภาพและลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมรูปร่างthroatให้กระชับได้สัดส่วนสวยงาม เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานแห่งของกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของเอ็นยีดข้อต่อ ป้องกันและลดอาการปวดข้อ หรือข้ออักเสบ ป้องกันและลดอาการปวดหลัง

# 9

## กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อกีบพัน และกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อ ส่วนนั้นมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างชาๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลับลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

# 10

## การทรงตัว/การสร้างความสมดุล

การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวทางขวา การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้มั่นเฝ่าดีๆ เป็นต้น

# แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงวัย (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

"สูงวัย อย่างมีชีวิตชีวา!!"



## บทนำ

ในปี พ.ศ. 2560 ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในประเทศไทยมีราว 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.04 จากประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ได้มีการคาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2564 สังคมไทยจะก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” โดยจะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงวัยสูงถึงร้อยละ 20 และในปี พ.ศ. 2574 จะเพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงวัยต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจจากการเข้าสู่ภาวะเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต ทั้งทางระบบประสาท ที่มีความบกพร่องในการรับรู้ ปฏิกิริยาตอบสนองช้าลง ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดมีปริมาณของปอดลดลง สรงผลให้เห็นอย่างชัดเจน ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง และเสียงต่อการล้มมากขึ้น ผลการสำรวจกิจกรรมทางกายในผู้สูงวัย โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล พบร่วมกับมูลนิธิเพื่อสังคมไทย 2 ใน 3 ของผู้สูงวัยที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ นอกจากนี้ ผลการศึกษาโดยองค์กรอนามัยโลกยังพบว่า ผู้สูงวัยมีความเสี่ยงต่อการหลบล้ม โดยแต่ละปีจะมีการหลบล้มที่ต้องการการรักษาถึง 37 ล้านครั้ง และนำไปสู่การเสียชีวิตถึง 4 แสนราย โดยกิจกรรมทางกายเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันการล้ม รวมถึงการชะลอภาวะเสื่อมทางสุขภาพ

จากการวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์ที่น่ากังวลต่อกลุ่มประชากรผู้สูงวัย คือเรื่องของสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะกระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ ปฏิกิริยาในการรับรู้หรือทำกิจกรรมต่างๆ ช้าลง เนื่องจากความเสื่อมทางกายภาพ ทำให้ความสามารถในการเดินทาง และนั่นหมายความว่า ความสอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัวและชุมชน ซึ่งนักวิชาการเชื่อว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงวัย จึงต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัย จึงนำเสนอรูปแบบกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเสี่ยงนิ่ง ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงวัย โดยเน้นไปที่การลดพฤติกรรมเสี่ยงนิ่งเป็นระยะๆ ขณะอยู่ที่บ้าน การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทาง และนั่นหมายความว่า น้ำหนักความชอบ ความสอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัวและชุมชน ซึ่งนักวิชาการเชื่อว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงวัย จึงต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ

# ประโยชน์ จากกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนื้อynน

ช่วยชะลอภาวะ/โรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองตีบ/แตก และโรคสมองเสื่อม

ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกาย ป้องกัน การหลบล้ม ชะลออาการข้อต่อติดขัด ป้องกันปัญหาข้อเสื่อม

เพิ่มความกระตือรือร้นของร่างกายและสมอง ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า

ลดภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาล และการดูแล

เป็นผู้สูงวัยที่แข็งแรง มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีคุณค่าต่อสังคมอย่างยั่งยืนนาน



# ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงวัย

กิจกรรมทางกายของผู้สูงวัย เน้นตามความชอบ ความสอดคล้อง กับบริบทชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัว และชุมชน โดยข้อแนะนำทั่วไป มีดังนี้

## 1.

ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย สุขภาพ และโรคประจำตัว ก่อน เนื่องจากผู้สูงวัยมีความแตกต่างด้านความพร้อมของร่างกายในการ มีกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะในผู้สูงวัยตอนปลาย วัย 80 ปีขึ้นไป (oldest old) ควรมีกิจกรรมทางกายตามความสามารถ และสร้างภาระร่างกาย ที่อ่อนอำนวย โดยอาจประเมินการเคลื่อนไหวจากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ รับประทานอาหาร แต่งตัว เข้าห้องน้ำ และการลุกนั่ง ว่าสามารถ มีกิจกรรมต่างๆ เหล่านั้นได้ด้วยตนเองเพียงใด

## 2.

ผู้สูงวัยที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างต่อเนื่องมาก่อน ควรเริ่มต้นจากการมีกิจกรรมทางกายในจังหวัดประจำวัน ให้ค่อยๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากชาไปเร็ว ตามที่สามารถทำได้ และต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียด (warm up) และคลายอุ่น (cool down) ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนัก

## 3.

ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสาน กันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

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

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

## 4.

หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 300 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือสมผasanทั้งระดับปานกลางและหนัก

## 5.

กิจกรรมพัฒนาล้ามเนื้อหรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เน้นให้มีการบริหารด้วยรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เช็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยกน้ำหนัก ยกของ โยคะ ศุภลักษณะ แล้วร่วมว่ายจีน

## 6.

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

## 7.

กิจกรรมพัฒนาความสมดุล การทรงตัว และป้องกันการหลบล้มอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยืนขาข้างเดียว และเดินต่อเท้า โดยมีที่ยึดจับ

## 8.

กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ควรทำร่วมกับเพื่อน หรือชุมชนในชุมชน เช่น สวนมนต์ เดินจงกลม ร้องเพลง เกมคิดคำนวณ รำไทย ลีลาศ รำไม้ผล แล้วร่วงข้อนยุค

## 9.

ให้ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากการนอนราบ หรือการนั่งในท่าเดิมๆ ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง ด้วยการยืดเหยียด หรือเดินไปมา โดยเฉพาะตอนนั่งอ่านหนังสือ นั่งคูโตรัศก์ เล่นโทรศัพท์มือถือ โดยให้มีกิจกรรมนอกบ้านให้มากขึ้น หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคม

# ข้อแนะนำการนอนหลับ

ผู้สูงวัยควรนอนประมาณ 7-8 ชั่วโมง และควรนอนก่อน 22 นาฬิกา เพื่อให้ฮอร์โมนเจริญเติบโต (growth hormone) หลั่งออกมากเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และไม่ควรนอนหลับช่วงกลางวัน เพราะอาจทำให้ก่อภัยคืนนอนไม่หลับหรือหลับยาก แต่ถ้าหากง่วงมากๆ หรือรู้สึกเพลีย สามารถนอนหลับเป็นค้างสั้นๆ ประมาณ 10-20 นาที เพื่อให้สมองปลดปล่อย รู้สึกกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง และช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย จากความเหนื่อยล้าได้

## วิธีสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี



- กำหนดเวลาเข้านอน และเวลาตื่นให้เป็นเวลาที่สม่ำเสมอ



- จัดห้องนอนให้ดูผ่อนคลายและสงบ ไม่มีโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแสงไฟจากการชาร์ตแบตเตอรี่ใดๆ ในห้องนอน อันจะส่งผลกระทบ การนอนหลับได้



- ไม่ควรนอนหลับช่วงกลางวัน เพราะอาจทำให้ก่อภัยคืนนอนไม่หลับหรือหลับยาก แต่ถ้าหากง่วงมากๆ หรือรู้สึกเพลีย สามารถนอนหลับเป็นค้างสั้นๆ ประมาณ 10-20 นาที ตื่นมาก็จะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นได้



# แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย ก้าวใหญ่ให้ **ปลอดภัย**

1.

ประเมินความพร้อมร่างกายของตนเองก่อนมีกิจกรรมทางกายปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น โรคหัวใจ หอบหืด ความดันโลหิตสูง หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นขณะมีกิจกรรมทางกาย เช่น แน่นหน้าอกร้ายใจไม่ออกร วิงเวียนกล้ามเนื้ออักเสบ ปวดตามกระดูกและข้อต่อ หากมีอาการเหล่านี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีกิจกรรมทางกาย

2.

เริ่มต้นจากเบาไปหนัก ช้าไปเร็ว และค่อยเพิ่มความหนักจนถึงระดับหนักปานกลางและระดับหนักมาก หรือจนรู้สึกเหนื่อยมากตามลำดับโดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างต่อเนื่องมาก่อน ควรเริ่มต้นจากการมีกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน

3.

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

## 4.

จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมเพื่อเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และเพื่อเพิ่มโอกาสการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ และเพื่อหลีกเลี่ยงท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติหรือท่าทางที่อาจทำให้เกิด การเจ็บป่วย เช่น ปรับพื้นและทางเดินในบ้านให้เรียบ ไม่มีขั้น มีแผ่นยางกันลื่น หรือมีราวจับ มีส่วนติดกับบ้าน

## 5.

ความมีกิจกรรมทางกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอากาศหนาวจัด หรือร้อนจัด มีแสงแดดมากๆ ซึ่งหากร่างกายได้รับความร้อนสูงเกินไป มีอาการ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ ตะคริว ใจสั่น ควรหยุดทำการทันที และไปพักในอากาศที่เย็นกว่า

## 6.

ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดที่ลิ淳น้อย แต่บ่อยครั้ง เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป โดยดื่มได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังจากมีกิจกรรมทางกาย โดยระหว่างมีกิจกรรมทางกายติดต่อกัน ควรพักดื่มน้ำทุกๆ 15-20 นาที หรือใช้วิธีจมน้ำอยๆ แต่บ่อยครั้ง ทั้งนี้ในกรณีที่ร่างกายส่งสัญญาณเตือนว่ากำลังขาดน้ำ เช่น คอแห้ง น้ำลายเหนียว ก็ควรพักหรือหยุดการทำกิจกรรมแล้วดื่มน้ำเพิ่มเติม 2-3 ถ้วย และกรณีที่ทำกิจกรรมระดับหนักและสูญเสียเหื่องมาก (ทำกิจกรรมทางกายมากกว่า 1 ชั่วโมง) อาจดื่มน้ำเกลือแร่เสริมได้ เพื่อป้องกันไม่ให้เหนื่อยอ่อนแรง

# ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



\*ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม  
เพื่อให้มีรีดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ  
สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับช่วงวัย  
และบริบทชีวิตประจำวัน

05.00-08.30 น. ตื่นนอน รับประทานอาหาร  
ทำการกิจส่วนตัว ทำกิจกรรมทางกาย  
ตามความสนใจ เช่น เดินเร็ว รำวงจีน รำพัด  
เล่นโยโย่ เต้นแอโรบิกแบบซ้ำ

08.30-12.00 น. ทำกิจกรรมในยามว่าง  
ตามความสนใจ เช่น เลี้ยงหลาน รถน้ำตันไม้  
เย็บปักถักร้อย ทำงานบ้าน เข้าชมรม  
และลูกเปลี่ยนอุริยาสณ์บ่อยๆ ไม่ควรนั่งหรือนอน  
อยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน

12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00-13.30 น. จีบหลับพักผ่อน เป็นค้างสั้นๆ ประมาณ 10-20 นาที

# แนวทางการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงวัยในบ้าน และชุมชน

## แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย ในบ้าน



บ้าน เป็นสถานที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มประชากร สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับกิจกรรมทางกายได้หลากหลายประเภท เน้นกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน หลักในการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน ประกอบด้วย



1. ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการเดินอย่างปลอดภัย ป้องกันอุบัติเหตุ จากการหล้ม ของมีคุณ หรืออันตรายจากสัตว์ร้าย

2. ชักชวนคนในครอบครัวให้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำหรือไปออกกำลังกาย ร่วมกัน ในทางตรงข้าม ไม่ใช่เวลา.r่วมกัน หรือปล่อยให้สมาชิกในครอบครัวมีพฤติกรรม เนื่องนึงมากเกินไป เช่น นั่งดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น

3. เพื่อการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ให้จัดสภาพแวดล้อมการนอนให้เหมาะสม  
ทั้งความเมื่ด และความเงียบ ไม่ควรมีโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์มือถือ หรือแสงไฟ  
จากการชาร์ตแบตเตอรี่ใดๆ ในห้องนอน ซึ่งมีส่งรบกวนการนอน

## ตัวอย่าง กิจกรรมในบ้าน



การยืดเหยียดร่างกาย



การแกว่งแขวน



ทำงานบ้านทุกประเภท



ทำสวน



เลี้ยงหลาน



เดินรอบบ้าน

# แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย ในชุมชน



ชุมชน มีความสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มประชากร รูปแบบกิจกรรมในพื้นที่ชุมชนสามารถอี้อ้อได้ต่อทุกประเภทกิจกรรมทางกาย คือ กิจกรรมทางกายในการทำงาน การคมนาคม และนันทนาการ หัวใจสำคัญ คือ การจัดสรรพื้นที่ให้อี้อ้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และสร้างการมีส่วนร่วมกับประชาชนในการร่วมออกแบบ ดูแล และบริหารจัดการพื้นที่อย่างยั่งยืน ดังนี้



1. จัดสถานที่ หรือพื้นที่ชุมชนที่ต้องอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางของประชาชน เช่น ลานประชาคม สวนสาธารณะชุมชน ให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานเพียงพอ ได้แก่ มีห้องน้ำ สาธารณูปโภค น้ำประปา ไฟฟ้าที่เพียงพอ

2. จัดอุปกรณ์ หรือกิจกรรมอย่างเพียงพอ กิจกรรมควรพิจารณาว่าครอบคลุมการใช้งาน สำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัยในหลากหลายรูปแบบ อาจเป็นเกม การลากเล่นทั่วไป การเต้นรำ การออกกำลังกาย หรือกีฬา

3. ส่งเสริมให้มีการจัดกลุ่มหรือชุมรวมออกแบบกำลังกายในชุมชน ตามความสนใจของประชาชน เพื่อให้เกิดการใช้งาน และการร่วมดูแลพื้นที่อย่างยั่งยืน

4. พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้มีความปลอดภัย สวยงาม และมีการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ระบบปรับอากาศความปลอดภัย กล้องวงจรปิด มีการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ มีการตั้งบประมาณในการดูแล

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

6. รณรงค์สื่อสารให้ทราบนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกายผ่านการสร้างบุคลต้นแบบ

## ตัวอย่าง กิจกรรมในชุมชน



การละเล่นตามพื้นถิ่น



รำมวจีน



โยคะ



รำกระบอก



ทำความสะอาดชุมชน



ร้องเพลง



ตะกร้อ



เปตอง



เดิน



บาสเกตบอล



วอลเลย์บอล



แบดมินตัน



ว่ายน้ำ



รำพัด



ปั่นจักรยาน



การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์

## ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายของผู้สูงวัย



เล่นกับหลาน



รำพัด



ปั่นจักรยาน



ออกกำลังกาย  
โดยใช้เครื่องเล่น



เล่นโยคะ



พาหลานเดิน



เต้นรำ

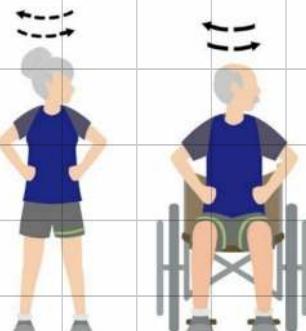
# ตัวอย่าง ท่าทางการสร้าง ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ



## กล้ามเนื้อคอด้านข้าง (เอียงคอ)

### การปฏิบัติ

- ค่อยๆ เอียงคอลงมาด้านข้างเข้าหาหัวไหล่ จนรู้สึกตึงบริเวณลำคอ ด้านข้างด้านตรงข้ามข้างที่เอียง
- ลำตัวตรง ไม่เอียงไปทางทิศทางของลำคอ
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่ก้มลุ่มหายใจ แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



## กล้ามเนื้อคอด้านข้าง (หันหน้า)

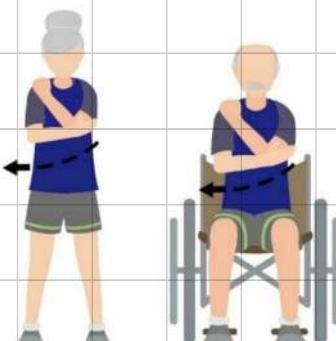
### การปฏิบัติ

- ค่อยๆ หันหน้าข่านกับหัวไหล่ จนรู้สึกตึง บริเวณลำคอด้านข้างด้านตรงข้ามข้างที่หันหน้าไป
- ลำตัวตรง ไม่เอียงตัวตามหน้าที่หัน
- ทำสลับซ้ายขวา แล้วกลับสูตรีเมต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต

## กล้ามเนื้อหัวไหล่

### การปฏิบัติ

- เหยียดแขนข้ายตรงไปทางขวาของลำตัว
- งอแขนขวาไว้แบบข้ายตรงข้อศอก แล้วออกแรง ดันแขนข้ายเข้าหาลำตัวให้มากที่สุด จนรู้สึกตึง บริเวณหัวไหล่
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่ก้มลุ่มหายใจ แล้วสลับ ปฏิบัติด้านตรงข้าม

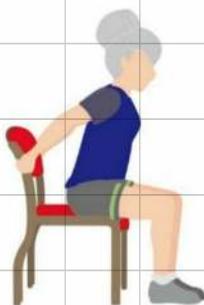




### กล้ามเนื้อท้องและลำตัว

#### การปฏิบัติ

- ประสานมือทั้งสองข้าง พร้อมบิดออก และยกแขนขึ้น  
หนีอศีริจะ จนรู้สึกตึงบริเวณท้องและลำตัว
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ



### กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

#### การปฏิบัติ

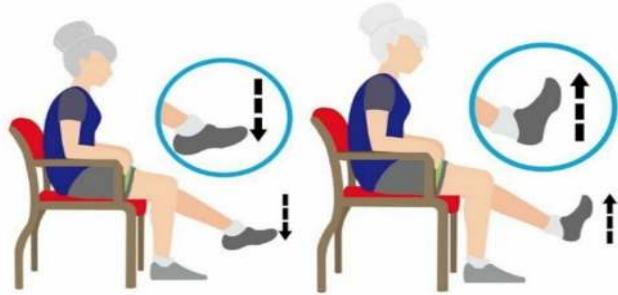
- นั่งเก้าอี้ครึ่งก้น ขาตั้งจาก เท้าวางราบกับพื้นเพื่อทรงตัว
- เหยียดแขนทั้งสองข้างไปทางด้านหลัง พร้อมจับขอบพนักเก้าอี้  
เหยียดจนรู้สึกตึง บริเวณกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า
- โน้มตัวไปทางด้านหน้า
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ



### กล้ามเนื้อขาด้านหลัง

#### การปฏิบัติ

- นั่งเก้าอี้ครึ่งก้น ขาตั้งจาก เท้าวางราบกับพื้นเพื่อทรงตัว
- ค่อยๆ เหยียดขาไปทางด้านหน้า วางสันเท้าลงพื้น  
ขาเหยียดตรง กระดกปลายเท้าขึ้น
- โน้มตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อขา  
ด้านหลัง
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



### กล้ามเนื้อขาด้านหลัง และข้อเท้า

#### การปฏิบัติ

- นั่งบนเก้าอี้ ขาตั้งฉาก เท้าวางราบกับพื้นเพื่อทรงตัว
- ค่อยๆเหยียดไปทางด้านหน้า ยกขาขึ้น 45 องศา ขาเหยียดตรง ไม่งอเข่า
- กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต และสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



### กล้ามเนื้อขาด้านหน้า

#### การปฏิบัติ

- ใช้มือจับพนักเก้าอี้ เพื่อช่วยทรงตัว
- งอเข่าข้างซ้ายไปด้านหลัง เข้าชี้ลงพื้น ขาด้านบน อยู่แนวเดียวกับลำตัว
- ใช้มือจับบริเวณปลายเท้าซ้าย และค่อยๆ ออกแรงดันปลายเท้าเข้าหาลำตัว จนรู้สึกตึงบริเวณ ต้นขาด้านหน้า
- ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลับลมหายใจ และสลับปฏิบัติ ด้านตรงข้าม

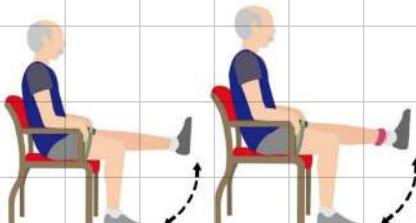
# ตัวอย่าง ท่าทางการสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



## เดินขึ้นบันได (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)

### การปฏิบัติ

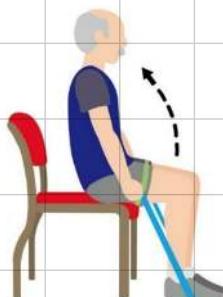
- เดินขึ้นบันได โดยมีรากจับเพื่อช่วยทรงตัว
- สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อต่อ หัวเข่า หรือมีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด หรือเป็นโรคกระดูก ข้อต่อติดขัด ให้ทำอย่างช้าๆ ควรหยุดพักเป็นระยะๆ เพื่อป้องกันอาการของโรคกำเริบ



## นั่งเหยียดขา (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)

### การปฏิบัติ

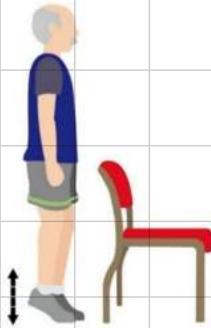
- นั่งเก้าอี้หลังตรง เท้าทั้งสองข้างติดพื้น
- เหยียดขาข้างซ้ายไปข้างหน้าระดับหัวเข่า จนสูสีกับตึง แล้วดึงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเช็ต แล้วสลับปฏิบัติตัวนั้นตรงข้าม



## นั่งดึงผ้าหรือยางยืด (กล้ามเนื้อ iliopsoas และ rectus femoris)

### การปฏิบัติ

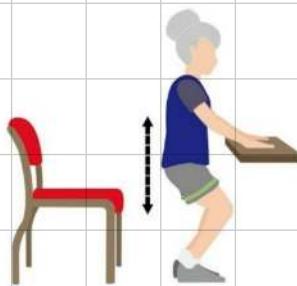
- นั่งเก้าอี้ครึ่งก้น หลังตรง เท้าทั้งสองข้าง เหยียบตรงกลางผ้าหรือยางยืด
- ใช้วือจับปลายผ้าทั้งสองข้าง แล้วออกแรงดึง โดยที่เท้าทั้งสองข้างบังคับติดกับพื้น
- ปฏิบัติค้างไว้ 15 วินาที



### ยืนเบี่ยงสันเท้า (กล้ามเนื้อน่อง)

#### การปฏิบัติ

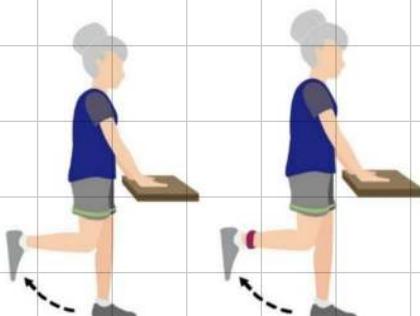
- ยืนแยกเท้าออก ระยะห่างประมาณไน้่อล
- เบี่ยงสันเท้าขึ้นจนตึง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเข็ต



### ยืนย่อขา โดยทิ้งน้ำหนักไปที่กัน (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง)

#### การปฏิบัติ

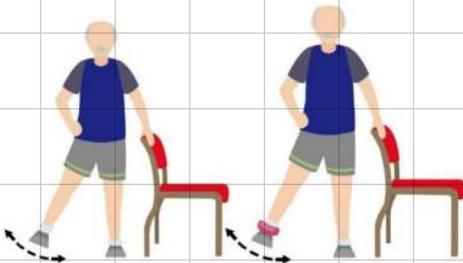
- ยืนให้มือทั้งสองข้างจับขอบโต๊ะ
- ค่อยๆ ย่อเข่าลง ทิ้งน้ำหนักไปที่กัน จนรู้สึกตึงบริเวณ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง แล้วค่อยๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเข็ต



### ยืนพับขาไปด้านหลัง (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง)

#### การปฏิบัติ

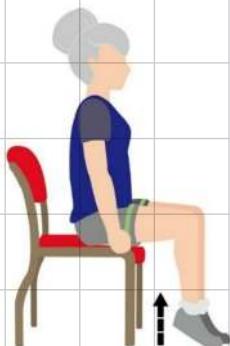
- ยืนให้มือทั้งสองข้างจับขอบโต๊ะ
- ยกขาขวาไปด้านหลัง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- สลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



### ยืนเตะขาไปด้านข้าง (กล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง)

#### การปฏิบัติ

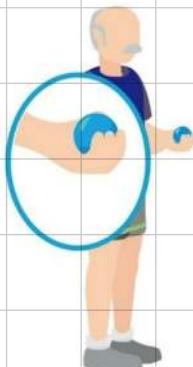
- ยืนแยกเท้าออก ระยะห่างประมาณไฟล์
- ใช้มือช่วยจับพนักเก้าอี้ พร้อมเดินเท้าขวาไปด้านข้างจนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเช็ต และสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



### นั่งเบี่ยงสันเห้า (กล้ามเนื้อน่อง)

#### การปฏิบัติ

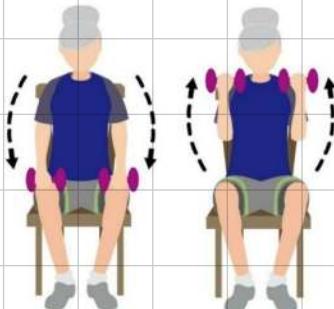
- นั่งเก้าอี้ริมกัน หลังตรง เท้าทั้งสองข้างวางติดพื้น
- เบี่ยงสันเห้าขึ้นจนตึง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเช็ต



### ยืนกำลูกบอลยาง (กล้ามเนื้อปลายแขนด้านใน)

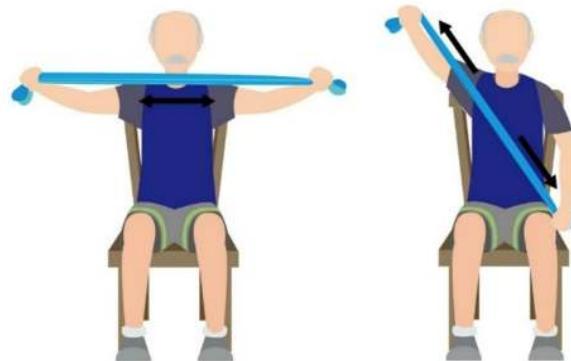
#### การปฏิบัติ

- ยืนแยกเท้าออก ระยะห่างประมาณไฟล์
- มือด้านซ้ายถือลูกบอลยางขนาดเล็ก กำมือให้แน่น พร้อมออกแรงบีบจนสุดแรง เกร็งค้างไว้ 2-3 วินาที แล้วค่อยๆ คลายออก
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเช็ต และสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



**นั่งยกดัมเบลด้านหน้า (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า)  
การปฏิบัติ**

- นั่งบนเก้าอี้ครึ่งก้น หลังตรง เท้าทั้งสองข้างวางติดพื้น
- มือทั้งสองข้างถือดัมเบลหรือขวดน้ำ ยกแขนทั้งสองข้างลำตัว จนมือจิดหน้าอก แล้วค่อยๆ ลดแขนลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต



**นั่งจับผ้าหรือยางยืด (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า)**

**การปฏิบัติ**

- นั่งบนเก้าอี้ครึ่งก้น หลังตรง เท้าทั้งสองข้างวางติดพื้น
- มือทั้งสองข้างจับปลายผ้าหรือยางยืด ยกสูงขึ้นระดับไหล่
- ออกแรงดึงผ้าหรือยางยืดในแนวเฉียง จนแขนตึง ทำค้างไว้ 2-3 วินาที แล้วสลับเฉียงด้านตรงข้าม
- ปฏิบัติ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต

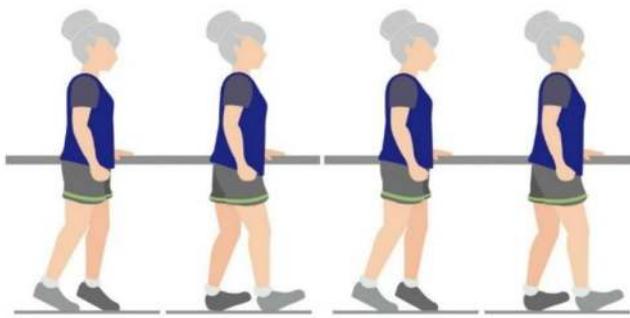
## ตัวอย่าง ท่าทางฝึกการทรงตัว



### เดินต่อเท้า

#### การปฏิบัติ

- เดินต่อเท้า โดยให้ปลายเท้าขวาซิดต่อ กับ ส้นเท้าซ้าย โดยต้อง มีที่ยึดจับ เพื่อป้องกันการหลบล้ม
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในระยะ 3-5 เมตร และไป-กลับ 3 รอบ (อาจทำได้มากกว่าหรือน้อยกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถ แต่ละบุคคล)



### เดินยกส้นเท้า และเปิดปลายเท้า

#### การปฏิบัติ

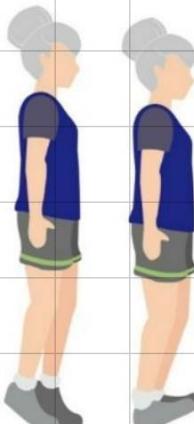
- หารายีดจับ เพื่อป้องกันการหลบล้ม
- ก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า และยกส้นเท้าทั้งสองข้างค้างไว้ 2 วินาที และเออลง
- จากนั้นก้าวขาขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว และเปิดปลายเท้าทั้งสองข้าง ค้างไว้ 2 วินาที
- ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในระยะ 3-5 เมตร และไป-กลับ 3 รอบ (อาจทำได้มากกว่าหรือน้อยกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถแต่ละบุคคล)



### ยืนยกขาข้างเดียว

#### การปฏิบัติ

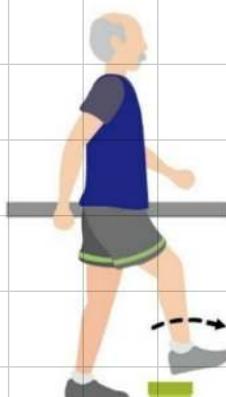
- มือทั้งสองข้างกอดอก
- ยกขาซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- สลับปฏิบัติตัวตามครองข้าม



### ยืนเขย่งสันเท้า (กล้ามเนื้อน่อง)

#### การปฏิบัติ

- ยืนหลังตรง มือทั้งสองข้างแนบลำตัว
- เขย่งสันเท้าขึ้น-ลงจนตึง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- ปฏิบัติต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต



### เดินข้ามสิ่งกีดขวาง

#### การปฏิบัติ

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

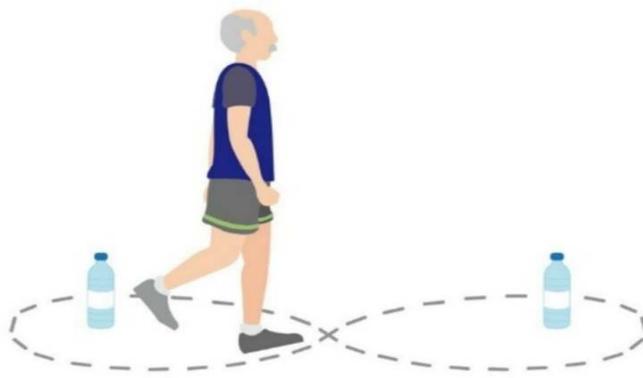


### เดินยกขาข้ามสิ่งกีดขวาง

#### การปฏิบัติ

เดินยกขาข้ามสิ่งกีดขวางที่มีความสูงประมาณ

10-15 เซนติเมตร ในระยะ 3-5 เมตร และໄປ-กลับ 3 รอบ  
(อาจทำได้มากกว่าหรือน้อยกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถ  
สามารถแต่ละบุคคล)



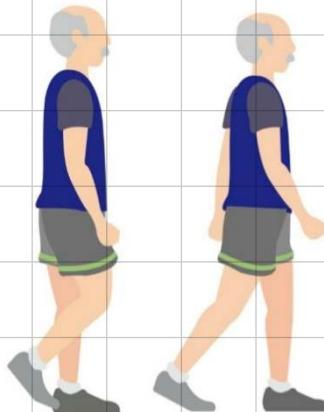
### เดินสลับฟันปลา

#### การปฏิบัติ

- นำกรวยหรือขวดน้ำมาตั้งห่างกันประมาณ 1 เมตร ตั้งเป็นเส้นตรง 5 จุด

- เดินสลับฟันปลา โดยเดินผ่านกรวยหรือขวดน้ำที่ตั้งไว้ໄປ-กลับ 3 รอบ  
(อาจทำได้มากกว่าหรือน้อยกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถแต่ละบุคคล)

# ตัวอย่าง ท่าทางการฝึกความแข็งแรงของระบบหัวใจ หลอดเลือด และปอด



เดิน

## การปฎิบัติ

เดินตามปกติ (ระยะทางที่เดินนั้นเข้มข้นอยู่กับ  
ความสามารถแต่ละบุคคล)



เดินโดยใช้walker

## การปฎิบัติ

เดินโดยใช้walkerช่วยพยุงเดิน  
(ระยะทางที่เดินนั้นเข้มข้นอยู่กับความสามารถ  
แต่ละบุคคล)

# ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมแต่ละอย่าง จะใช้พลังงาน (กิโลแคลอรี่) แตกต่างกัน โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กับการใช้พลังงาน ขึ้นอยู่กับระดับความหนักของกิจกรรมนั้นๆ โดยกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อย ที่สุดคือ 'การนอนหลับ' และน้ำหนักตัว โดยผู้ที่มีน้ำหนักมาก จะใช้พลังงานในการดำเนิน กิจกรรมมากกว่าคนน้ำหนักน้อย รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม

ค่าในตารางต่อไปนี้ คือ ค่าเฉลี่ยการใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมของคนปกติ (น้ำหนัก 60 กิโลกรัม) เพื่อเป็นแนวทางการคำนวณสมดุลพลังงานของร่างกายจากการรับประทานอาหาร เข้าไป และการใช้พลังงานจากกิจกรรมทางกาย ดังนี้

กิจกรรม : พลังงานที่ใช้ (กิโลแคลอรี่) ต่อ 1 ชั่วโมง





เดินเล่น



กวาดพื้น



ซักผ้าด้วยมือ



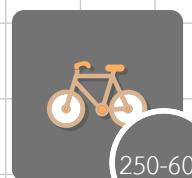
เช็ดถูบานหน้าต่าง



ทำสวน



ตัดหญ้า



ปั่นจักรยาน



ว่ายน้ำ



เดินธรรมชาติ



ล้างรถ



เต้นแอโรบิก Low impact



เต้นรำ



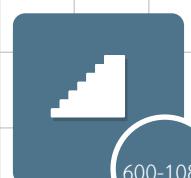
เต้นแอโรบิก High Impact



เดินเร็ว



วิ่งเหยาะๆ



เดินขึ้นบันได

ที่มา : คณะกรรมการพัฒนาบัณฑิตคุณภาพชีวภาพ มหาวิทยาลัยมหิดล. หัวข้อกิจกรรมทางกาย (TPAG).

[www.pt.mahidol.ac.th/tpag](http://www.pt.mahidol.ac.th/tpag).

# บทสรุป

ผู้จัดทำ เชื่อเสมอมาว่า “การขยายร่างกาย คือการจะลดความเสี่ื่อมของวัย” แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อยื่น และการนอนหลับสำหรับผู้สูงวัย เล่นนี้ ได้รับการจัดทำขึ้นเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงวัย ให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้กำหนดนโยบายสุขภาพ นายบายชุมชน ครอบครัว รวมถึงตัวผู้สูงวัยเอง ได้ตระหนักรถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย และบทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายให้กับผู้สูงวัย โดยเน้นกิจกรรมที่ สอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวัน ผู้สูงวัยทุกคนเข้าถึงได้ ทำร่วมกันระหว่างเพื่อนหรือครอบครัว เพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมที่แข็งแรง เพิ่มศักยภาพในการเป็นผู้สูงวัยที่มีค่า และมีคุณภาพให้กับสังคม

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

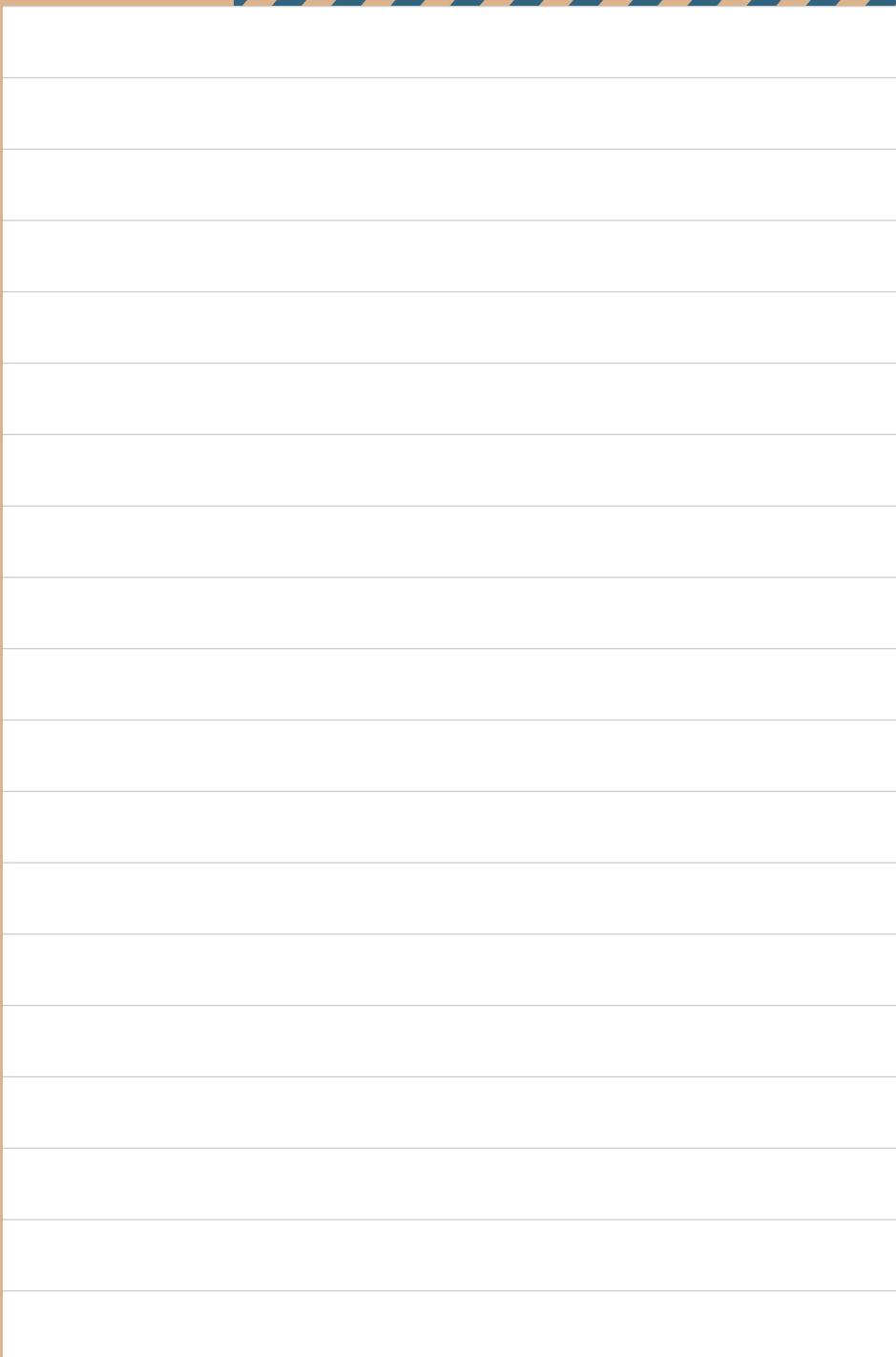
”

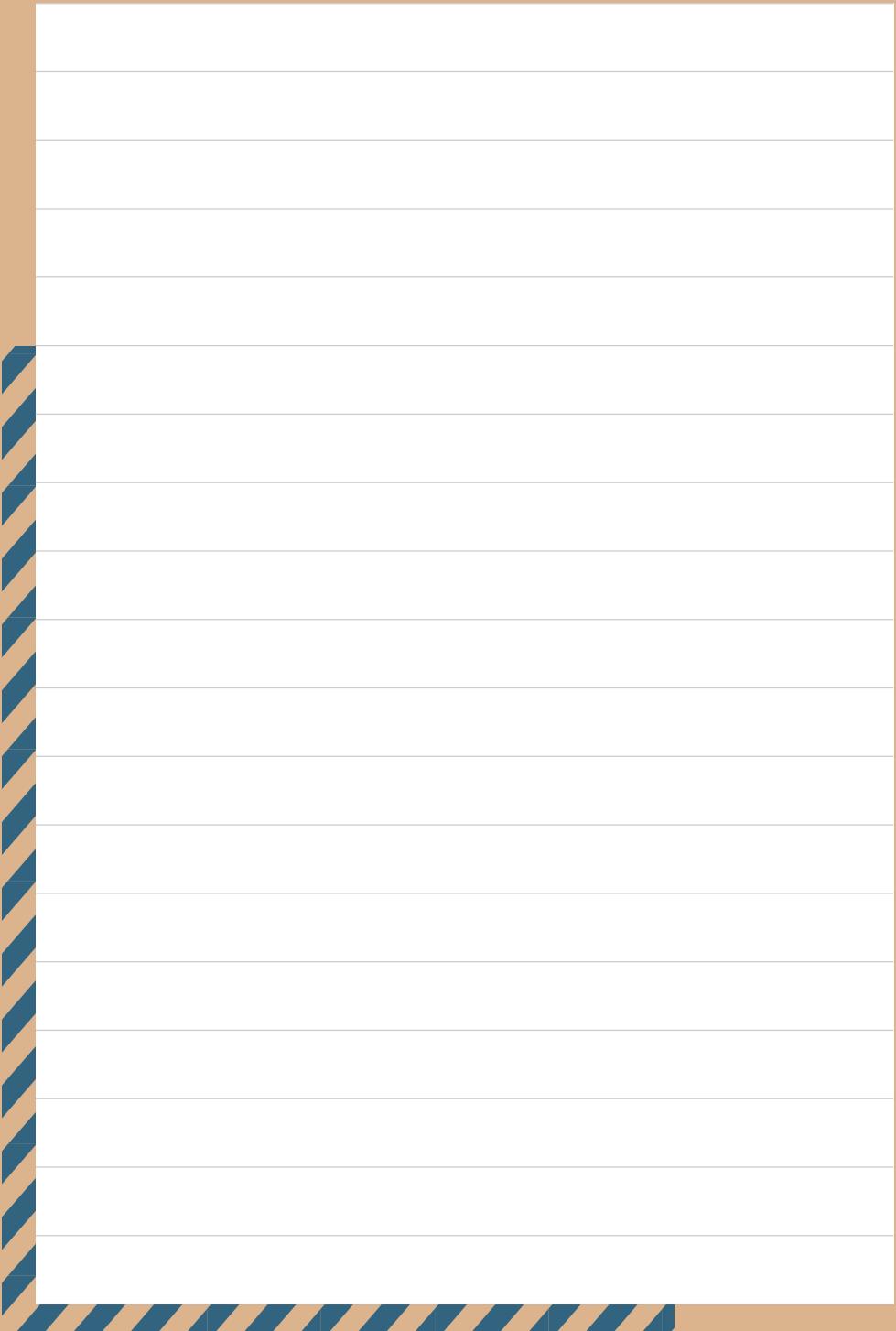
# เอกสารอ้างอิง

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. 2559. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/exercisemph/>. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2559. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ: ออมรินทร์พรินติ้งแอนด์เพบลิชิชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2560. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560. (อัปเดนา).
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. การสูงวัยของประชากรไทย พ.ศ. 2557. สืบค้นจาก [https://www.m-society.go.th/article\\_attach/12533/16843.pdf](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.](http://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](http://www.globalpa.org.uk). January 2017.

# รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มผู้สูงวัย (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

นายแพทย์ธงชน พิมปศรี	สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
นายแพทย์อ็อด ลอบะยูร	สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ
ดร.นายแพทย์วิวัชร์ เกษมทรัพย์	คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
แพทย์หญิงวิไล คุปตันรัตศัยกุล	มหาวิทยาลัยมหิดล
นายแพทย์ไพรожน์ เสาร์น่วม	คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
นายแพทย์ธีติกา ໂດโพธิ์ไทย	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
นายแพทย์สุทธิโชค พุติวงศ์	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา บุราคม	โรงพยาบาลสิริบุรี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุดมิชา ชลา Yan Dechayach	คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกรียงศรี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปั่นทอง	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร.ทิพย์วดี บรรพะจันทร์	วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ดร.บุศรา ชินวงศรม	มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณนิรมล ราศรี	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยรังสิต
คุณอรณะ จันทรศิริ	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
คุณเน้นทวน เทียนแก้ว	สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
คุณธนยาภรณ์ อรัญญาลัย	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกรียงศรี
คุณพชร ชินสีห์	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร.สุพิชา วงศ์จันทร์	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
คุณวสันต์ อุนานันท์	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
คุณบุษยा ภูษัช	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
คุณณัฐนันท์ แซมเพชร	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย







กฤษมนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ