



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Safe Exercise Guidelines for Seniors

แนวทางการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ



สารบัญ

บทนำ	(6)
บทที่ 1 การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย (Preparation for exercise)	1
บทที่ 2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise)	37
บทที่ 3 การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strength training)	61
บทที่ 4 การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility training)	83
บทที่ 5 การฝึกการทรงตัว (Balance training)	115
บทที่ 6 โปรแกรมการออกกำลังกายของชุมชน (Community exercise program)	139
รายการอ้างอิง	145
บรรณานุกรม	147

บทนำ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางออกกำลังกายอย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด เนื่องด้วยในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) และมลภาวะทางอากาศ อาทิ ฝุ่น PM 2.5 นั้น ทำให้ผู้สูงอายุได้รับผลกระทบในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ส่งผลซึ่งกันและกัน สุขภาพที่ดีเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นอาจส่งผลให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง ทำให้การทำกิจกรรมทางกายต่างๆ ลดลงด้วย ดังนั้นในเรื่องของร่างกายและจิตใจ คนรอบข้างจึงต้องให้ความสำคัญ ทั้งความเอาใจใส่ การพูดคุย สัมผัส และการใช้เวลา จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีระยะเวลาในการอยู่ที่บ้านมากขึ้น ผู้สูงอายุที่เคยออกไปทำงาน พบปะเพื่อนฝูง พูดคุย มีเรื่องจรรโลงใจในแต่ละวันก็ลดน้อยลงไปด้วยข้อจำกัดต่างๆ ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุขาดการพูดคุยกับคนในสังคม และเนื่องจากสภาพของคนในยุคปัจจุบัน คนวัยแรงงานมีแนวโน้มต้องออกไปทำงานหรือเรียน ทำให้ผู้สูงอายุขาดปฏิสัมพันธ์และขาดการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากขึ้น อีกทั้งผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องมีความระมัดระวังในการเข้าไปใช้ชีวิตในที่ที่มีคนมาก และสถานที่กลางแจ้งในบางพื้นที่ เนื่องจากสถานการณ์ที่มีโรคระบาด และมลพิษทางอากาศ ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อหน่ายเนื่องจากมีกิจกรรมที่น้อยลง อาจส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจได้ และหากพบเจอสถานการณ์เหล่านี้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจเกิดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บหรือภาวะซึมเศร้าตามมาได้

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย

การอยู่นิ่งๆ กับที่ในผู้สูงอายุอันตรายกว่าการเคลื่อนไหวร่างกาย

มีภาวะทางการแพทย์ที่ไม่สามารถรักษาได้หรือมีความรุนแรงเพียงไม่กี่ประเภทเท่านั้นที่อาจทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงระดับสูงได้ สภาวะเหล่านี้อาจหมายถึงรวมถึงการเจ็บป่วยในระยะสุดท้าย ปัญหาพฤติกรรมในระดับรุนแรงที่บางครั้งอาจพบในภาวะสมองเสื่อมและความเจ็บป่วยทางจิต และสภาวะที่ระบุไว้ในหน้าก่อนหน้านี สำหรับบุคคลเหล่านี้กรุณาปรึกษาผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพก่อน

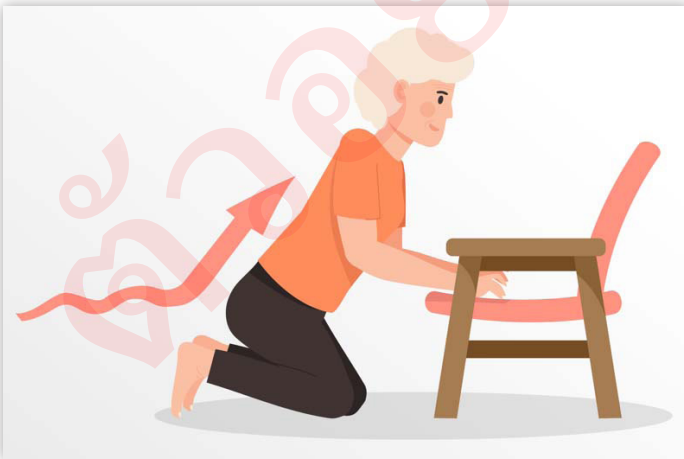
พึงสังเกตว่าผู้สูงอายุที่อยู่ระหว่างการรักษา เช่น โรคมะเร็ง ไข้เลือดออก กระจก เลือดออกในจอประสาทตา หรือการบาดเจ็บที่ข้อต่อรวมถึงผู้ที่ เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคกระดูกพรุน โรคซึมเศร้า โรคสมองเสื่อม โรคปอดเรื้อรัง ไตวายเรื้อรัง โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลายตีบ หรือโรคข้ออักเสบ (บุคคลหนึ่งๆ อาจเป็นหลายๆ โรคเหล่านี้) ไม่ได้ถูกห้ามในการออกกำลังกาย (American College of Sports Medicine, 2013) การออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อภาวะของโรค ส่วนใหญ่ซึ่งอาจไม่สามารถทำการรักษาได้ด้วยการใช้ยาเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว ก่อนเริ่มต้นออกกำลังกายควรปรึกษา และได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์โดยตรง

หากผู้สูงอายุมีอาการใดๆ ควรพบผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายหรือทำการออกกำลังกายต่อ ตัวอย่าง เช่น

วิธีการลุกขึ้นเมื่อหกล้ม



ผู้สูงอายุควรพยายามทั้งตัวไปด้านข้าง ค่อยๆ กลิ้งตัว หมุนศีรษะไปตามทิศทางที่ม้วนตัว



ให้ผู้สูงอายุคลานไปยังเฟอร์นิเจอร์ที่มีความมั่นคงแข็งแรง เช่น เก้าอี้ แล้วดึงตัวขึ้น ผู้สูงอายุควรหันเข้าหาเก้าอี้ทางด้านหน้าและวางมือทั้งสองข้างลงบนที่นั่ง

การรักษาแรงจูงใจของผู้สูงอายุโดยการปรับกรอบความคิดใหม่

ความคิดเชิงลบเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นมีอยู่เป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุสามารถที่จะควบคุมความคิดของตนที่มีต่อการออกกำลังกายได้ หากท่านช่วยให้ผู้สูงอายุเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้เป็นเชิงบวกแล้วผู้สูงอายุก็จะมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายตามมาในไม่ช้า การมีความคิดและทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความสามารถของผู้สูงอายุให้อยู่ในโปรแกรมการออกกำลังกายต่อไปได้

หากทำการทบทวนข้อความเชิงลบและเชิงบวกด้านล่างร่วมกับผู้สูงอายุแล้วพูดคุยเกี่ยวกับความคิดที่บั่นทอนกำลังใจของผู้สูงอายุ เมื่อมีการระบุว่ามีความคิดเหล่านี้ ให้ผู้สูงอายุตอบคำถามในหัวข้อการปรับกรอบความคิดวิธีที่ผู้สูงอายุมองการออกกำลังกาย ช่วยผู้สูงอายุในการจัดการกับความคิดเชิงลบของตนเองเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความคิดเชิงลบ → ความคิดเชิงบวก

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. ฉันมีงานที่ต้องทำมากเกินไป | หากฉันพักสัก 2 นาที ฉันจะทำได้ดีขึ้น |
| 2. ร้อน เย็น เปียกชื้น | ฉันสามารถเดินหรือเดินไปรอบๆ บ้านได้ |
| หรือเหนื่อยและเกินกว่าที่จะ | |
| ออกกำลังกายนอกบ้าน | |
| 3. ฉันต้องการที่จะดูทีวี | ฉันจะย่ำเท้าในขณะที่ฉันดูทีวีไปด้วย |
| 4. ฉันกำลังอารมณ์เสีย | หากฉันออกกำลังกาย ฉันจะรู้สึกดีขึ้นมาก |

การช่วยเหลือนักผู้สูงอายุในการเริ่มออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ

1. เลือกยืดกล้ามเนื้อตามความต้องการของผู้สูงอายุ (ยกตัวอย่าง เช่น หากผู้สูงอายุที่มีปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนบน ควรแนะนำให้ผู้สูงอายุยืดกล้ามเนื้อส่วนบนเพื่อแก้ปัญหานั้นๆ) เพิ่มการยืดกล้ามเนื้ออื่นๆ ตามความจำเป็น
2. ให้ผู้สูงอายุเริ่มต้นด้วยการยืดกล้ามเนื้อรวม 5 ถึง 10 ครั้ง ในการยืดกล้ามเนื้อส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย
3. ขั้นแรก ผู้สูงอายุควรอบอุ่นกล้ามเนื้อด้วยการเดิน การปั่นจักรยาน หรือกิจกรรมที่มีลักษณะเดียวกัน ยืดกล้ามเนื้อในขณะที่ร่างกายอบอุ่นและเพิ่มการไหลเวียนโลหิตเพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุดและมีความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บน้อยที่สุด
4. ผู้สูงอายุควรค่อยๆ ยืดกล้ามเนื้อในตำแหน่งที่ปวดเมื่อยเล็กน้อยโดยไม่รีบร้อนออกแรงเป็นเวลา 15-30 วินาที
5. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้สูงอายุยังคงหายใจตามปกติขณะยืดกล้ามเนื้อ
6. แนะนำให้ผู้สูงอายุทำการยืดกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2-3 วัน/สัปดาห์ ซึ่งจริงๆ แล้วควรยืดกล้ามเนื้อ 5-7 วัน/สัปดาห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
7. หากผู้สูงอายุไม่มีเวลายืดกล้ามเนื้อ ให้ยืดกล้ามเนื้อขณะดูทีวีหรือก่อนนอนตอนกลางคืน
8. การออกกำลังกายบางประเภทไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุเป็นโรคหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม (Degenerative disk disease) โรคกระดูกพรุน (Osteoporosis) เคยได้รับ

การยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Abdominal stretch)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้สูงอายุนอนคว่ำหน้า (คว่ำ) บนพื้น
2. ค่อยๆ ยกตัวขึ้นช้าๆ โดยการยืดแขน ศีรษะตั้งตรง (รูปที่ 41)



รูปที่ 41

การออกกำลังกายสำหรับยืดกล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกาย

ท่าบิดสะโพกสองข้าง (Double hip rotation stretch)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้สูงอายุนอนหงายราบกับพื้น งอเข่า และวางเท้าราบกับพื้น (รูปที่ 42)
2. ให้ไหล่ติดพื้นตลอดเวลา
3. งอเข่าชิดกันและค่อยๆ บิดขาทั้งสองไปด้านซ้าย (ขวา) เท่าที่จะทำได้โดยไม่ออกแรงกด (รูปที่ 43)
4. ดึงขากลับมาเป็นท่าตั้งตรงและทำแบบเดียวกันแต่ให้บิดไปอีกข้าง

ข้อมูลที่ได้หลังการศึกษานี้แล้ว

- การฝึกการทรงตัวของผู้สูงอายุ
- เครื่องมือและเทคนิคในการใช้โปรแกรมการฝึกการทรงตัว
- ความปลอดภัยในการฝึกการทรงตัวและการป้องกันการบาดเจ็บ
- การปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกการทรงตัว

การฝึกการทรงตัว (Balance training)

การสูญเสียการทรงตัวเป็นอาการปกติที่พบได้ในอาการป่วยบาง อย่างที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุมาก ที่อาจทำให้เกิดการหกล้มและอาการเดิน ลำบาก ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้สูงอายุจะต้องเรียนรู้และทำการออกกำลังกาย ง่ายๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาทักษะการทรงตัวและช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึก มั่นใจมากขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัวเป็นกิจกรรมเฉพาะที่ช่วยสร้าง ความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนล่าง (ขา) รวมทั้งช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ด้วย การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัวมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ โดยช่วยป้องกันการหกล้ม การหกล้มมักเป็นสาเหตุการหักของกระดูก การ ออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัวสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุยืนได้เองโดยช่วย หลีกเลี่ยงความพิการที่อาจเกิดจากการหกล้ม (Lynn and Brittany, 2011)

สมอง กล้ามเนื้อและกระดูก เส้นประสาท และหูชั้นใน ต่างทำงาน ร่วมกันเพื่อให้การทรงตัวของร่างกายมีความสมดุลและป้องกันไม่ให้คุณคน หกล้ม ระบบเหล่านี้ทั้งหมดจะถูกนำมาใช้เมื่อทำการออกกำลังกายเพื่อ ฝึกการทรงตัวที่ไว้ในหน้าต่อไปนี้จะเห็นว่าการออกกำลังกายแบบฝึก

การเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย

ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพสามารถนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มไปใช้ในสถานที่ต่างๆ ได้มากมาย อาทิ ห้องประชุม ห้องกิจกรรม สวนสาธารณะ โรงยิมหรือลานกิจกรรมในชุมชน เป็นต้น ในการเริ่มโปรแกรมด้วยงบประมาณเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีทรัพยากรเลย ท่านสามารถใช้ห้องที่มีแสงสว่างเพียงพอ แก้วน้ำก็ตัว และผู้นำออกกำลังกายที่มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้ โดยท่านอาจขอประวัติสุขภาพ การประเมินความพร้อมในการมีกิจกรรมทางกาย (Physical activity readiness questionnaire: PAR-Q) (Hagströmer et al., 2006) หรือหนังสืออนุญาตยินยอมจากแพทย์ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมด้วย ความยินยอมในการให้ข้อมูลจะช่วยปกป้องผู้นำออกกำลังกายและสถานที่ที่ใช้ให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพควรประเมินความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่ม เช่น กิจกรรมการเต้นแอโรบิค (แรงกระแทกต่ำ) โยคะ พิลาทิส การฝึกกล้ามเนื้อ การฝึกการทรงตัว หรือการยืดกล้ามเนื้อ แม้ว่าผู้สูงอายุอาจจะไม่คุ้นเคยกับการออกกำลังกายบางส่วนข้างต้น แต่ก็มีความเชื่อและมีความรู้ที่ยินดีสอนและให้ความรู้เพื่อช่วยในการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีแหล่งข้อมูลมากมายให้ได้เรียนรู้และปฏิบัติตาม ทั้งนี้ยังสามารถรับชมวิดีโอของการฝึกออกกำลังกายต่างๆ ได้จากห้องสมุดสาธารณะ อินเทอร์เน็ต เพื่อช่วยในการพัฒนาการฝึกออกกำลังกายให้ดีและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

แนวทางการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ

“เราไม่ควรหยุดออกกำลังกาย ด้วยเหตุผลเพียงเพราะเรามีอายุที่มากขึ้น แต่ร่างกายจะมีอายุมากขึ้น หากเราหยุดออกกำลังกาย ดังนั้น หากเรารู้แนวทางในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง ปลอดภัย และนำไปปฏิบัติ อายุที่มากขึ้นจะไม่เป็นอุปสรรคในการมีสุขภาพที่ดีและมีความสุข”

ผศ.ดร.สายรัก สอาดไพร
อาจารย์ประจำคณะสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ISBN 978-616-602-032-8



9 786166 020328

ราคา 200 บาท

หมวดสุขภาพ

<http://thammasatpress.tu.ac.th>