การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจนในขบวนการเผาผลาญ

เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า "การออกกำลังกายแบบแอโรบิก"

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

หลังอายุ 30 ปีไปแล้ว สมรรถภาพจะค่อย ๆ ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ผิวหนังจะหยาบกร้านมีรอยย่น มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน ของระบบต่าง ๆ

ระบบการเคลื่อนไหว สมรรถภาพลดลง

กล้ามเนื้อมีมวลน้อยลง เกลือแร่สะสมลดลง	→	กล้ามเนื้อยืดหดไม่ดี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง
ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมสภาพ	→	เคลื่อนไหวลดความคล่องตัว
การตอบสนองของกล้ามเนื้อช้า	→	ความเร็วในการหดตัวลดลง

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

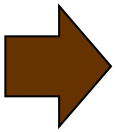
ระบบการหายใจ “เสื่อมสภาพลง”

ทรวงอกขยายตัวลด
ปอดเสียความยืดหยุ่น
ถุงลมแลกเปลี่ยนแก๊สลดลง

ปอดรับออกซิเจนได้น้อยลง

ระบบการไหลเวียนเลือด หัวใจ และหลอดเลือด “เสื่อม”

เกิดเนื้อเยื่ออื่นมาแทรก



การสูบฉีดเลือดของหัวใจจะไม่แข็งแรง
ปริมาณเลือดที่ถูกสูบฉีดออกไปลดลง

หลอดเลือดแข็งตัว

แรงดันเลือดสูงขึ้น แต่เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะลดปริมาณลง

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

ทางตรงกันข้าม *“การออกกำลังกาย”* ที่สม่ำเสมอ หนัก และนานพอเหมาะ ให้ผลเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ เกือบทุกระบบไปในทางที่ดีขึ้น ที่เห็นได้ชัด เช่น

ระบบการเคลื่อนไหว (กระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ) จะเป็นไปโดยคล่องตัวดีขึ้น

ระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนเลือด มีการกระจายของหลอดเลือดฝอย ไปสู่อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและในกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้ได้รับเลือดหล่อเลี้ยงเพียงพอ ไม่เกิดการขาดเลือดได้ง่าย มีความยืดหยุ่นดีขึ้น

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

ระบบประสาท ทำให้กล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ ประสานงานกันได้ดี การเคลื่อนไหวเป็นไปโดยถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

ด้านจิตใจ ลดความเคร่งเครียดได้ การออกกำลังกายเป็นประจำ อาจช่วยแก้ไขสภาพผิดปกติทางจิตใจบางอย่าง

นอกจากนั้น การออกกำลังกาย ยังทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพดี จึงทำให้สุขภาพจิตใจดีขึ้นด้วย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร

ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ

ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรงมะเร็ง

ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย

ช่วยป้องกันโรคกระดูกผุ ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่วไม่หกล้ม

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

เพิ่มความต้านทางโรค และชะลอความชราภาพ

ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับสบาย

ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น

ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย

ควบคุมน้ำหนักตัว

ทำให้พลังงานทางเพศดีขึ้น

หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่นิยมปฏิบัติกันมีอยู่หลายวิธี ได้แก่

1. กายบริหาร จุดมุ่งหมายคือ เพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อ (รวมทั้งเอ็นกล้ามเนื้อ) และข้อต่อ (ปลายกระดูก, เยื่อหุ้มข้อ, เอ็นยึดข้อ) ควรปฏิบัติทุกวัน ใช้เวลา 5 ถึง 15 นาที

วิธีทำกายบริหารหลายรูปแบบ เช่น การบริหารแบบหัดพละ การรำมวยจีน การฝึกโยคะ แต่ทุกแบบช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหวได้

หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2. การฝึกแรงกล้ามเนื้อ สำหรับผู้สูงอายุ ถ้าหากปฏิบัติการบริหาร โดยมีท่าทีใช้แรงกล้ามเนื้อค่อนข้างมากประกอบอยู่ด้วยแล้ว ไม่จำเป็นต้องฝึกแรงกล้ามเนื้อเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ที่อายุเกิน 60 ปีขึ้นไป

หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

3. การฝึกความอดทนทั่วไป จำเป็นที่สุด ทำให้การไหลเวียนเลือดและการหายใจดีขึ้น มีสมรรถภาพทั่วไปดีขึ้น และเป็นการป้องกันโรคหลายชนิด ช่วยฟื้นฟูสภาพ ในผู้ที่เกิดอาการของโรคจากการเสื่อมสภาพขึ้นแล้วด้วย ควรเลือกชนิดที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม

ระหว่างออกกำลังกาย ควบคุมการหายใจเป็นจังหวะ ห้ามเร่งการหายใจ หมั่นสังเกตความเหนื่อย คือไม่เหนื่อย จนหอบ หายใจไม่ทันให้พัก 10 นาที จะรู้สึกหายเหนื่อยเป็นปกติ ถ้ามีความผิดปกติ เช่น เวียนศีรษะ ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้ดี เจ็บหน้าอก หายใจขัด ต้องลดความหนักลง หรือหยุดออกกำลังต่อไป

หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4. การเล่นกีฬา กีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ที่ผู้สูงอายุอาจนำมาใช้ฝึกฝนร่างกายได้โยมีทั้งข้อดีและข้อเสีย

ข้อดี

- มีความสนุกสนุก ตื่นเต้น ไม่น่าเบื่อหน่าย
- มีแรงผลักดันที่ทำให้ฝึกซ้อมสม่ำเสมอ
- ได้สังคม

ข้อเสีย

- จัดความหนักเบาได้ยาก บางครั้งอาจหนักเกินไป หรือน้อยเกินไป
- การแข่งขันบางครั้งเพิ่มความเครียดทั้งร่ายกายและจิตใจ
- มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายกว่า

หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

หมายเหตุ พึงยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้ ออกกำลังกายต่อเนื่อง 20 - 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน จะทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ควรยึดหลักดังนี้ คือ

- ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย
- ควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วน ทุกข้อต่อของร่างกาย
- ควรออกกำลังกายทั้ง 2 ข้างของร่างกาย ไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่ง
- ควรออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ไม่หักโหม
- ควรออกกำลังกายเป็นประจำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
- ไม่ควรกลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย เพราะทำให้ความดันโลหิตสูงทันที
- หลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ไม่ควรหยุดแบบทันที
- ควรออกกำลังกายต่ออย่างช้า ๆ เป็นเวลาประมาณ 5 - 10 นาที แล้วจึงหยุด

หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

5. การใช้แรงกายในชีวิตประจำวันและงานอดิเรก การใช้แรงกายในชีวิตประจำวัน หรือการทำงานอดิเรกที่ใช้แรงกายพอเหมาะ เป็นการฝึกฝนร่างกายได้อย่างดียิ่ง

งานอดิเรกหลายอย่างที่นอกจากให้ประโยชน์ทางสุขภาพจิตแล้ว ยังให้ผลประโยชน์ด้านการครองชีพด้วย เช่น การทำสวน ซ่อมแซมเครื่องใช้ไม้สอย ฯลฯ ทั้งนี้ต้องปรับให้เข้ากับการฝึกฝนร่างกาย ทั้งในแง่ปริมาณ และส่วนประกอบอื่น ๆ ได้แก่ ปัจจัยในตัวเอง ปัจจัยนอกตัว และการพักผ่อน

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะเป็นการสร้างกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ป้องกันโรคปวดหลัง ตัวอย่างการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งแรงระดับที่1

การออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งแรงระดับที่ 1 ประกอบไปด้วท่าที่ออกอยู่ 4 ท่า ให้คุณออกกำลังในระยะนี้ประมาณ 2 สัปดาห์หรือคุณรู้สึกว่าแข็งแรงจึงเริมออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งระดับที่2ก่อนและหลังการออกกำลังอย่าลืมการ warm up และ cool down ท่านที่ใช้ออกกำลังกายมีดังนี้

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

Squats

ใช้เก้าอี้เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

ให้ยืนเท้าแยกจากกันกว้างประมาณไหล่ ยกแขนไปข้างหน้า

ย่อตัวลงเหมือนจะนั่งทำอย่างช้าๆ นับ 1-4 อย่างช้าๆ แต่ยังไม่ถึงกับนั่ง

หยุดพัก นับ 1-2 ช้า หลังจากนั้นยืนขึ้นมาอย่างช้าๆ ขาตรง หลังตรง

ให้ทำ 10 ครั้ง พัก 2 นาที และทำอีก 10 ครั้ง

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

เป็นการเพิ่มความแข็งแรงของ สะโพก กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อก้น ก่อนออกกำลังกายจะรู้สึกว่าการลุกขึ้น การขึ้นบันไดจะลำบาก แต่หลังจากออกกำลังกายได้ระยะหนึ่งจะเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

ข้อควรจำ หากลุกยืนหรือนั่งลำบาก ก็ใช้มือช่วยประคอง หรืออาจจะใช้หมอนรอง หรืออาจจะย่อลง **4-6** นิ้ว

สำหรับการลงน้ำหนักที่เท้า ให้ใช้ส้นเท้าเป็นหลัก

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

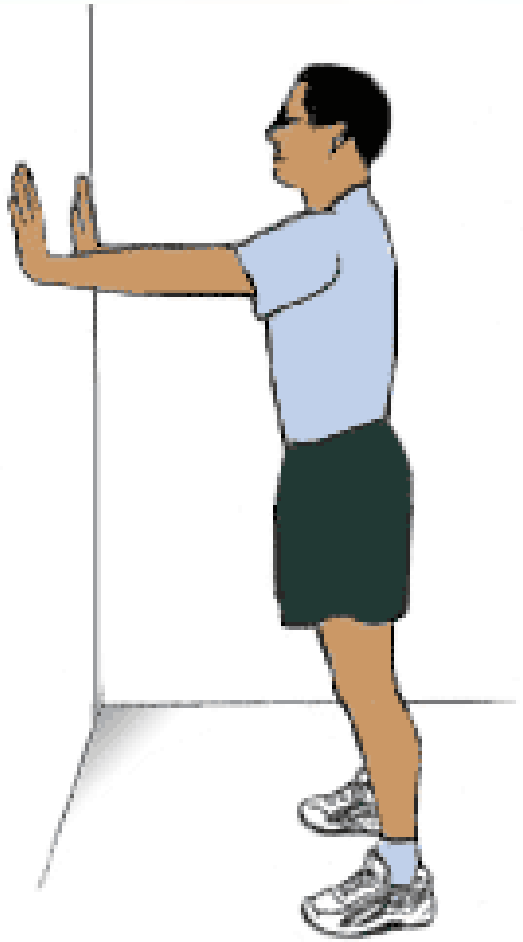
Wall Pushups

เลือกกำแพงที่ไม่มีอะไรแขวน และมีพื้นที่ห่างจากผนัง หันหน้าหากำแพง มือยันกำแพงระดับไหล่

โน้มตัวหากำแพงช้า นับ 1-4

พัก นับ 1-2 แล้วดันตัวให้ยืนในท่ายืนตรง ทำทั้งหมด 10 ครั้ง

ข้อสำคัญหลังต้องตรง



การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

Toe Stands

การบริหารท่านี้จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน่อง ข้อเท้า ทำให้การทรงตัวดีขึ้น

อาจจะยืนใกล้เคาเตอร์ หรือเก้าอี้ที่มีพนักใช้มือจับเพื่อการทรงตัว แขย่งปลายเท้านับ 1-4

แล้วนับ1-4 ยืนกับพื้นท่าปกติ

ทำ 10 ครั้ง

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

Finger Marching

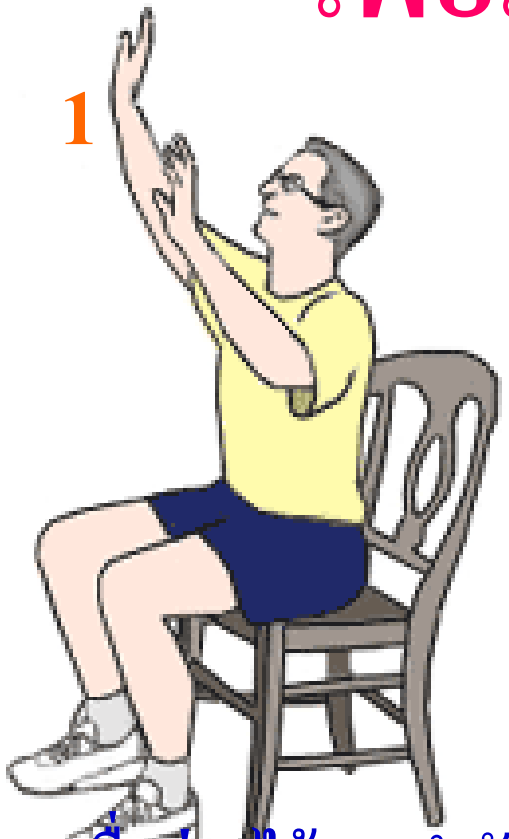
รูป 1 นั่งบนเก้าอี้ ให้จิตนาการว่ามีกำแพงอยู่ข้างหน้า ใช้มือสองข้างไต่ขึ้นลงช้าๆ

รูป 2 มือไขว้หลัง มือข้างหนึ่งจับข้อมืออีกข้างหนึ่งค่อยๆเลื่อนไปจับข้อศอกหรือสูงกว่านั้นเท่าที่คุณสามารถจะทำได้ ค้างไว้ 10 วินาที

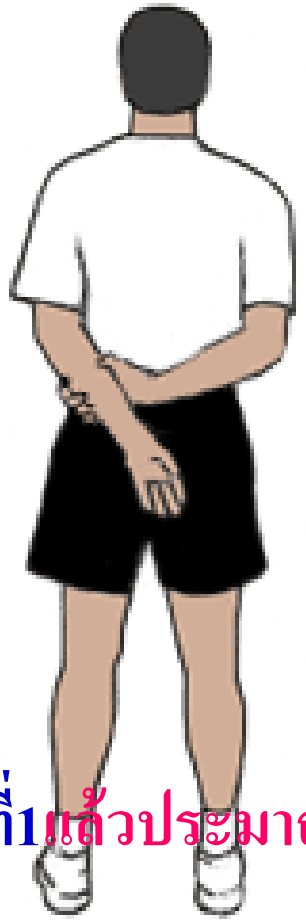
รูป 3 ประสานมือไว้ข้างหน้า เหยียดแขน หงายมือออก ค้างไว้ 10 วินาที

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

1



2



3

เมื่อท่านได้ออกกำลังระดับที่1แล้วประมาณ 2 สัปดาห์และร่างกายแข็งแรงดี

ให้ท่านฝึกการออกกำลังระดับ2

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

การออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งแรงระดับที่2

เมื่อท่านได้ออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งแรงระดับหนึ่งมาแล้ว 2 สัปดาห์ หรือท่านคิดว่าร่างกายของท่านแข็งแรงพอ ท่านก็สามารถเลือกการออกกำลังระดับ 2 นี้ แต่อย่าละเลยกฎของการออกกำลังกายคือ อบอุ่นร่างกาย การยืดเส้น

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

การยกกล้าม Biceps Curl

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน สำหรับยกของ มือทั้งสองข้างถือดัมเบลล์ หรืออาจจะหาสมุดหรือน้ำขวดก็ได้

นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง เท้าวางบนพื้น กางเท้ากว้างเท่ากับไหล่ แขนวางไว้ข้างลำตัว หันมือหาต้นขา

นับ2 ค่อยยกน้ำหนักเข้าหาตัว แขนแนบติดลำตัว เมื่อถึงระดับไหล่ให้หยุดพัก

นับ1-4 ค่อยๆปล่อยแขนลงในท่าเดิม

ทำ 10 ครั้ง แล้วให้ทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

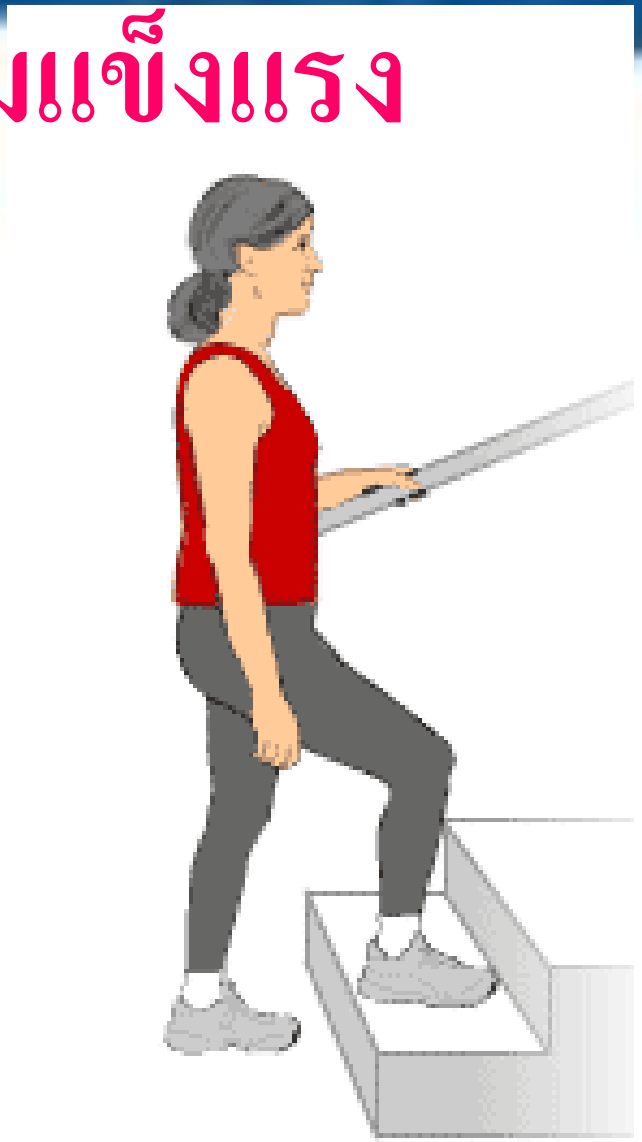
ขึ้นบันได Step Ups

ยืนที่พื้น มือจับราวบันได

ก้าวเท้าขวาขึ้นบนบัดได มือจับราว เพื่อการทรงตัว เมื่อเริ่มก้าวขึ้นให้นับ1-2 ยกเท้าขึ้นช้าๆวางไว้ข้างเท้าขวา

ก้าวเท้าซ้ายลงโดยให้เท้าขวารับน้ำหนัก ตั้งแต่เริ่มก้าวเท้าซ้ายลงจนเท้าจรดพื้นให้นับ 1-4

ข้อสำคัญจุดที่รับน้ำหนักคือส้นเท้า



การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

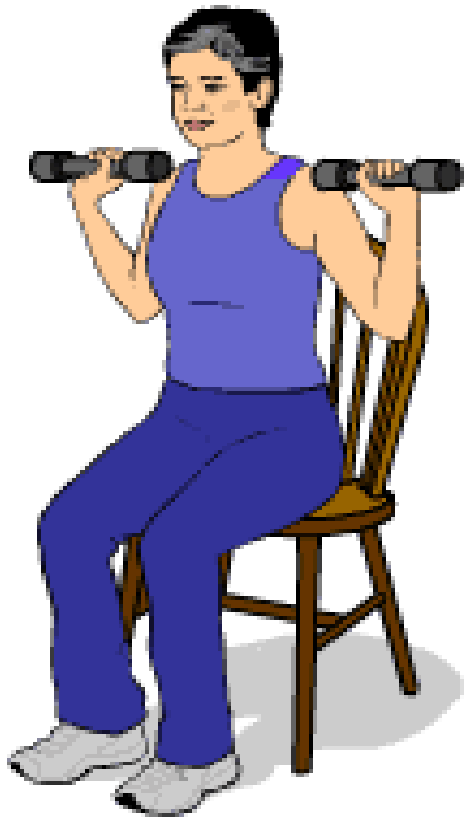
การออกกำลังกล้ามเนื้อแขน

การออกกำลังนี้จะเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ แขน กล้ามเนื้อหลัง ไหล่ การบริหารท่านี้จะทำให้ท่านเอื้อมมือหยิบของบนที่สูงได้อย่างสะดวก

<u>ท่าเริ่มต้น</u> ยกน้ำหนักดังรูป ตั้งแต่เริ่มยกจนกระทั่งสุดให้นับ 1-2 เมื่อยกได้สูงสุดให้หยุดสักระยะ เริ่มยกลงโดยใช้เวลานับ 1-4 จนกับสู่ท่าเดิม

ทำ 10 ครั้ง ทำทั้งหมด 2 เซต

ข้อสำคัญอย่าให้ตุ้มน้ำหนักห่างตัว



การออกกำลังกาย

เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

บริหารข้อสะโพก

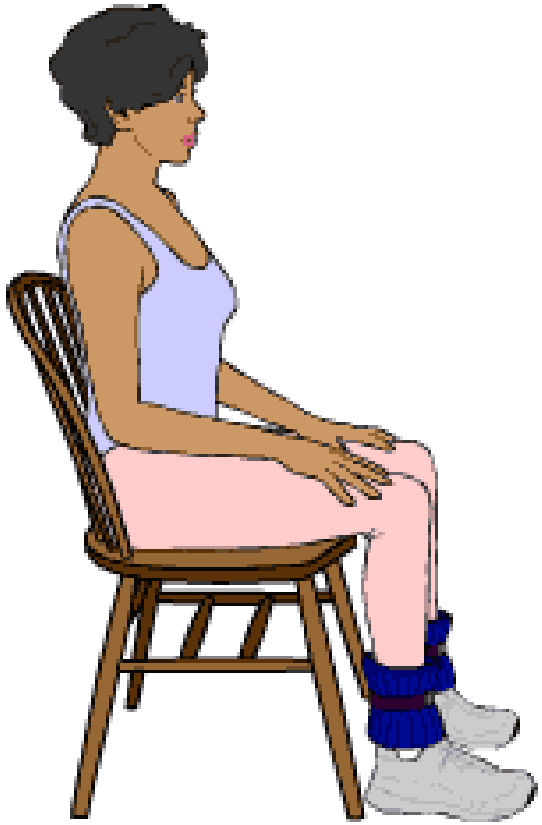
เป็นการบริหารกล้ามเนื้อสะโพก ขา ก้น

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

การออกกำลังเพื่อเพิ่มความแข็งแรงระดับที่ 3

เมื่อท่านได้บริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงระดับสองไปแล้ว และมีความแข็งแรงพอก็สมควรเริ่มการออกกำลังกายระดับ 3 แต่อย่าลืม การอบอุ่นร่างกาย และการยืดหยุ่น

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง



การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา Knee Extension

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นขา การบริหารท่านี้จะทำให้เข่าแข็งแรงขึ้น ลดอาการปวดข้อเข่า ให้ใส่น้ำหนักที่ข้อเท้า

นั่งบนเก้าอี้ เท้าควรจะอยู่สูงจากพื้น หากเก้าอี้เตี้ยเกินไปให้หาเบาะเสริม

เท้าก้วางเท่าไหล่ ยกเท้าขึ้นช้าๆจนเข่าเหยียดตึงใช้เวลานับ 1-2 แล้วค้างไว้ ยกเท้าลงช้าๆใช้เวลานับ 1-4

ให้บริหารข้างละ 10 ครั้งเท่ากับ 1 รอบ ทำทั้งหมด 2 รอบ

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

บริหารต้นขาด้านหลัง Knee Curl

ท่านี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อด้านหลังของขา เมื่อร่วมกับการบริหารท่าแรกจะทำให้การขึ้นบันไดดีขึ้น

หาน้ำหนักถ่วงที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง

ยืนแยกเท้ากว้างระดับไหล่ มือจับพนักเก้าอี้เพื่อทรงตัว

ยกเท้าขวาขึ้นจนส้นเท้าติดก้น ใช้เวลานับ 1-2 แล้วค้างไว้สักครู่

ยกเท้าลงช้าๆจนกลับสู่ท่าเดิมโดยใช้เวลานับ 1-4

ให้ทำเท้าข้างละ 10 ครั้งเท่ากับ 1 รอบ ให้ทำทั้งหมด 2 รอบ

การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

<u>บริหารกล้ามเนื้อสะโพก Pelvic Tilt</u>

นอนราบกับพื้น หลัง ก้นวางบนพื้น เท้าวางบนพื้น แขนวางข้างลำตัว เข่างอ

การบริหารทำได้โดยยกก้นขึ้นจากพื้น นับ 1-2 ค้างไว

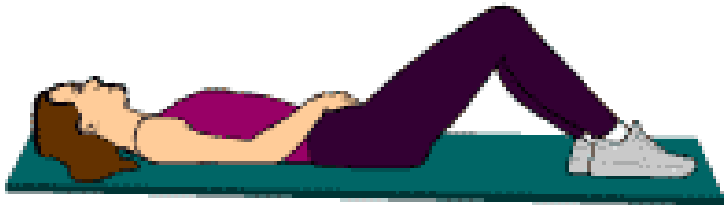
ค่อยๆหย่อนก้นติดพื้นโดยใช้เวลานับ 1-4 ทำ 10 ครั้งต่อ 1รอบ ทำ 2 รอบ

<u>ข้อที่ต้องกระทำ</u>

อย่ากลั้นหายใจขณะออกกกำลังกาย

อย่ายกหลัง ให้ยกเฉพาะก้นเท่านั้น

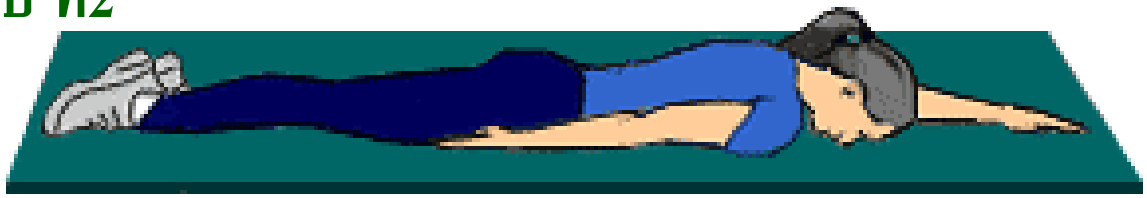
การบริหารท่านี้จะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อก้นแข็งแรงขึ้น เมื่อบริหารร่วมกับการบริหารท่าที่ 4จะทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง



การออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

การบริหารกล้ามเนื้อหลัง

การบริหารให้นอนคว่ำ มีหมอนหนุนที่บริเวณสะโพก เหยียดแขนซ้ายไปข้างหน้า ส่วนแขนขวาแนบลำตัว ยกแขนซ้ายพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นในระดับเดียวกัน ตั้งแต่เริ่มยกจนถึงจุดสูงสุดให้นับ 1-2 เมื่อถึงจุดสูงสุดให้หยุดพัก ยกใช้เวลาในการยกนับ 1-4 ให้ทำ 10 ครั้งแล้วสลับข้าง พัก 2 นาที แล้วทำรอบ ที่2



หากมีอาการปวดหลัง ท่านี้จะช่วยลดอาการปวดหลังเมื่อบริหารร่วมกับท่าที่ 3

ก่อนที่จะบริหารท่านี้ คุณควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณ

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

1. การเดิน หรือวิ่งช้า ๆ (เหยาะ)

นิยมกันทั่ว ๆ ไป การเดินลงน้ำหนักที่เท้า เท่าน้ำหนักของผู้เดิน แต่การวิ่งน้ำหนักที่ลงที่เท้าจะมากขึ้นกว่าเดิม

ผู้สูงอายุที่ข้อเท้าหรือข้อเข่าไม่ได้ จึงไม่ควรวิ่ง ถ้าข้อเท้า ข้อเข่าไม่ดีมาก ๆ การเดินมากจะเจ็บที่ข้อ ควรเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายชนิดอื่น เช่น เดินในน้ำ หรือว่ายน้ำ

ถ้าผู้สูงอายุสถานภาพร่างกายดี ควรเริ่มด้วยการเดินช้า ๆ ก่อนประมาณ 5 นาที แล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ถ้าหัดออกกลังกายใหม่ ๆ ไม่ควรเดินไกล แต่เมื่อฝึกจนเกิดความอดทนแล้ว จึงเพิ่มเวลาและความเร็วขึ้น มีความหนักที่เหมาะสม

การเดิน หรือวิ่ง อาจเลือกตามสนาน สวนสาธารณะ หรือเดินบนสายพานในที่จำกัดก็ได้ ที่สำคัญคือควรเลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสมและคุณภาพดี

เนื่องจากการเดินหรือการวิ่งอย่างเดียว อาจไม่ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วนของร่างกาย จึงควรมีการออกกำลังโดยการบริหารท่าต่าง ๆ เพิ่มเติมจะทำให้ร่างกายได้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

2. การออกกำลังกายโดยวิธีกายบริหาร

การออกกำลังกายโดยท่ากายบริหาร นับเป็นวิธีการที่ดี กายบริหารมีหลายท่าเพื่อก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกาย เป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ได้ดี

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

3. การออกกำลังกายโดยวิธีว่ายน้ำ - เดินในน้ำ

การว่ายน้ำ ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้มีการเคลื่อนไหว เป็นการฝึกความอดทน ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วว่องไว เหมาะสำหรับผู้ที่ข้อเข่าเสื่อม น้ำหนักไม่ได้ลงเข่าทำให้เข่าไม่มีการเจ็บปวด

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การเดินในน้ำ ก็เหมาะสำหรับคนข้อเข่าเสื่อม เพราะน้ำจะช่วยพยุงน้ำหนักทำให้แรงกดลงบนเข่าลดลง แต่เพิ่มแรงต้านในการเดิน ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น

จุดอ่อนของการว่ายน้ำ คือ หาสระว่ายน้ำได้ยาก สำหรับคนที่ข้อเข่าไม่เสื่อม การว่ายน้ำอย่างเดียว ร่างกายไม่ได้รับน้ำหนักเลย ทำให้โครงกระดูกไม่ได้รับน้ำหนักไม่ได้

ผลดี ในการเพิ่มพูนมวลกระดูก ดังนั้นว่ายน้ำแล้ว ควรเพิ่มการออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือยกน้ำหนักด้วย จนทำให้ได้ผลในทางสุขภาพดียิ่งขึ้น

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

4. การออกกำลังกายโดยวิธีขี่จักรยาน

การขี่จักรยานเคลื่อนที่ไปตามที่ต่าง ๆ เกิดประโยชน์ทั้งความอดทนการทรงตัว และความคล่องแคล่ว มีความสุขใจ

จุดอ่อน ที่ต้องมีเพื่อนเป็นหมู่คณะ จึงจะสนุก และปัจจุบันหาสถานที่ขี่จักรยานเคลื่อนที่ปลอดภัย ลำบากมาก บนถนนรถยนต์มากโอกาสเกิดอุบัติเหตุสูง ในสวนสาธารณะในกรุงเทพฯส่วนใหญ่ก็ห้ามขี่จักรยาน

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

ดังนั้น จึงนิยมขี่จักรยานอยู่กับที่ ในที่ส่วนตัวและมีจักรยานที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ การขี่จักรยานอยู่กับที่ มีจุดอ่อนที่ขาดการฝึกการทรงตัว และขาดการฝึกความคล่องแคล่ว และส่วนใหญ่จะใช้กล้ามเนื้อขาในการออกกำลังกาย คอ แขน เอว เกือบไม่ได้ออกกำลังกายเลย

ดังนั้น หลังการขี่จักรยานอยู่กับที่ ควรมีกายบริหารส่วนช่วงท้อง หน้าอก แขน คอด้วยจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

5. การรำมวยจีน

การรำมวยจีน เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และฝึกการทรงตัวของร่างกาย ซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งของการส่งเสริม รวมไปถึงการป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของประชาชน ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวัยทอง และผู้สูงอายุ

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

หลักพื้นฐานของการฝึกการรำมวยจีนมี 3 ประการดังนี้ คือ

1. ฝึกกาย (ขบวนท่าต่าง ๆ) การยืนที่ถูกต้อง คือ ก้าวขาซ้ายออกให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ (ช่วงใน) ปลายเท้าทั้งสองต้องตรงเท่ากับช่วงส้นเท้า มองดูคล้ายเลขหนึ่ง และพร้อมที่จะย่อตัวในท่าปักหลักได้ คือ ย่อเข่าลง ลำตัวตั้งตรง ลักษณะเหมือนนั่งเก้าอี้บนเวหา ส่วนมือเมื่อยกขึ้นเคลื่อนไหวไปมา หัวแม่มือทั้งสองต้องกางออกตลอดเวลา แต่นิ้วมืออื่นไม่เหยียดตรงโค้งไปตามธรรมชาติ อุ้งมือเป็นแอ่ง สองมือพร้อมที่จะเคลื่อนไหวอย่างนิ่มนวลเชื่องช้าไปตามจังหวะดนตรีโดยสม่ำเสมอ

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

2. ฝึกการหายใจ (หายใจเข้า - ออกให้ลึกและยาว) หายใจตามธรรมชาติให้ลึก และยาว หรือวิธีหายใจด้วยท้อง

3. ฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ) ให้มุ่งสมาธิไปทุกส่วนของร่างกาย หรือมุ่งสมาธิไปตามส่วนของร่างกายที่เกิดโรค และผ่อนคลายบริเวณนั้น ๆ การผ่อนคลายร่างกายควรทำตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

การรำมวยจีนจะช่วยรักษาสมดุลยภาพร่างกาย การแพทย์แผนโบราณของจีนถือว่า ภาวะ การดำรงชีวิตตามปกติ เป็นผลจากภาวะสมดุลของจิตใจ และร่างกาย การเสียความสมดุลจะนำโรคภัยมาให้ การฝึกการรำมวยจีน จะทำให้คนเรามีความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

6. การออกกำลังกายโดยวิธีฝึกโยคะ

การออกกำลังกายแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

นายแพทย์ อเนก ยุวจิตติ ผู้สนใจและเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ ยืนยันว่า จากประสบการณ์ของท่านเองได้ปฏิบัติกับตัวเองมานานกว่า 20 ปี ทั้งเคยสอนแนะแก่ผู้ป่วย และผู้คุ้นเคยส่วนใหญ่ เป็นผู้สูงอายุเกิดประโยชน์ ท่านกล่าวว่า

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

"โยคะ เป็นวิชาวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง มีวัตถุประสงค์ ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย และจิตใจ ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข โยตะที่ใช้ฝึกออกกำลังกาย เป็นโยคะเบื้องต้น บริหารท่ามือเปล่า ที่มีการหายใจเข้า - ออก ควบคู่ไปด้วยท่าต่างๆ ที่ใช้ฝึกมีหลายท่า"

ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่า การฝึกโยคะเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ผู้ฝึกจำเป็นจะต้องฝึก กับผู้มีความรู้ความชำนาญจริง ๆ จึงจะไม่เกิดอันตราย จึงไม่แนะนำให้ทำการฝึกด้วยตนเอง

รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

7. การออกกำลังโดยวิธีฝึกในสวนสุขภาพ

ปัจจุบันนี้ในสวนสาธารณะใหญ่ ๆ หลายแหล่ง มีการจัดแบ่งเป็นสัดส่วนขึ้น เรียกว่า สวนสุขภาพ หรือบางแห่งก็สร้างสวนสุขภาพขึ้นเป็นเอกเทศ เพื่อให้ประชาชนเข้าไปออกกำลังกาย ในสวนสุขภาพเช่นนี้จะจัดให้มีฐานะฝึกเป็นจุด ๆ เพื่อให้ผู้ออกกำลังกาย ได้ฝึกออกกำลังกายให้ได้ผลในเรื่องความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ฯลฯ นับว่าเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จุดอ่อนอยู่ที่ว่าการจัดทำสวนสุขภาพเช่นนี้ ยังมีน้อยไม่แพร่หลาย

ข้อแนะนำการออกกำลังกายโดยทั่วไป

- ควรออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา ลำตัว
- ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน
- ควรออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20 - 60 นาที
- ความออกกำลังกายที่มีการพัฒนาความเหนื่อยเพิ่มขึ้นเท่าที่ร่างกายจะรับได้ และหยุดพักเป็นช่วงสั้น ๆ เพื่อให้เกิดอาการวิงเวียนหรือหยุดพัดขณะที่เปลี่ยนท่าหยุดพักเมื่อต้องการ
- ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบคุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายด้วยการเดินหรือทำท่ากายบริหารอย่างน้อยครั้งละ 5 - 10 นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

ข้อแนะนำการออกกำลังกายโดยทั่วไป

นอกจากการออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารต่าง ๆ แล้ว ผู้สูงอายุอาจเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ

กีฬาที่เหมาะสมมีหลายชนิด เช่น เปตอง ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ และได้ความสนุกสนาน, แอโรบิกด๊านซ์ ได้ประโยชน์จากการกระตุ้นการทำงานของ หัวใจ และปอด เป็นต้น

ข้อแนะนำการออกกำลังกายโดยทั่วไป

หลักสำคัญของการออกกำลังกาย คือ

ต้องกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพดีขึ้น ไม่ใช่เพียงครั้งสองครั้ง หรือวันสองวัน ต้องทราบขีดจำกัดของตนเอง

ร่างกายเป็นเครื่องวัดที่ดี ถ้ารู้สึกเหนื่อย เมื่อย หรือปวดตามกล้ามเนื้อต่าง ๆ ควรหยุด หากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด หรือผู้มีความรู้เพื่อขอคำแนะนำที่เหมาะสม