

มนุษย์ จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหว

ของร่างกาย ถ้าหยุดการเคลื่อนไหวก็หมายถึง

ความตายมาเยือน

เช่นเดียวกันถ้า

ร่างกายเคลื่อนไหว

น้อย จะทำให้ร่างกาย

ไม่แข็งแรง กล้ามเนื้อ

ไม่มีแรง ข้อต่อติดขัด ข้อยึด และที่สำคัญ คือ

หัวใจไม่แข็งแรง ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะ

ต่างๆ ได้ไม่ดี ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย

การออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่เป็

ประโยชน์สำหรับทุกคน เพื่อจะทำให้สุขภาพดี

ทั่วทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้มีภูมิคุ้มกัน

โรคต่างๆ ได้ดีอีกด้วย



จะเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างไรดี

ควรเริ่มแบบช้าๆ และ

ใช้กำลังน้อยๆ ก่อน เมื่อ

ร่างกายปรับตัวได้แล้วจึงค่อยๆ

ออกกำลังกายให้เร็วขึ้น และใช้

กำลังมากขึ้นตามลำดับ

แต่อย่าเบ่งหรือกลั้นหายใจ

ขณะออกกำลังกาย



กิจกรรมออกกำลังกายที่แนะนำ

สำหรับผู้สูงอายุ

- การเดิน
- การวิ่งเหยาะ
- การถีบจักรยาน
- กายบริหาร
- การรำมวยจีน
- การเล่นเกมที่เคยเล่นเป็นประจำ
- แต่ต้องไม่เป็นการปะทะ
- การออกกำลังกายในน้ำ / ว่ายน้ำ



ตัวอย่าง การออกกำลังกายภายใน 1 สัปดาห์

วันที่	กิจกรรมออกกำลังกาย
1	* เดิน 20-30 นาที ☞ กายบริหาร
2	* ออกกำลังกายเพิ่มเติม ☞ กายบริหาร
3	* เดิน 20-30 นาที ☞ กายบริหาร
4	* ออกกำลังกายเพิ่มเติม ☞ กายบริหาร
5	* เดิน 20-30 นาที ☞ กายบริหาร
6	* ออกกำลังกายเพิ่มเติม ☞ กายบริหาร
7	* เดิน 20-30 นาที ☞ กายบริหาร

การเดิน

ควร เดินให้เร็วกว่า

ปกติ ก้าวเท้าให้สม่ำเสมอ

แขนแกว่งสบายๆ ไปตาม

จังหวะ และทิศทางการ

เคลื่อนที่

การลงเท้า ควรลงด้วย

ส้นเท้าสัมผัสพื้นก่อนแล้ว

ฝ่าเท้าจะตามลงมา



การออกกำลังกายเพิ่มเติม

หมายถึง การให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากขึ้นกว่ากิจวัตรปกติ เช่น

- การเดินขึ้นบันได
- การทำงานอดิเรกที่ได้ใช้ร่างกาย
- การทำงานบ้าน เช่น การตัดหญ้าในสนาม
- การเดินออกไปซื้อของ
- การเดินไปรับ - ส่งลูกหลานไปโรงเรียน

การทำกายบริหาร

ควรทำกายบริหารก่อนและหลังการเดินหรือการออกกำลังกายทุกครั้ง และทำหลังตื่นนอนตอนเช้า เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อซึ่งฉีกขาดง่ายเมื่อดึงหรือกระชาก



ท่ากายบริหาร



- ◆ ทำท่าละ 10 ครั้ง
- ◆ การเคลื่อนไหวไปทางซ้ายและทางขวาหรือไปข้างหน้าและข้างหลัง ให้นับเป็น 1 ครั้ง
- ◆ ฝึกได้วันละหลายครั้ง

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ สำหรับ ผู้สูงอายุ



จัดทำโดย...กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801