

การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ



1.

การทำกายบริหาร

จะช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี
ไม่หกล้มง่าย เช่น การรำมวยจีน ผีโศก เบียดขา

2.

การฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

เช่น ผู้สูงอายุที่เบี่ยงโรคข้อเข่าเสื่อม ควรได้ฝึก
กล้ามเนื้อต้นขาให้แข็งแรง เพื่อช่วยประคอง
ข้อต่อมิให้ปวดเข่าเวลาเดิน หรือผู้สูงอายุที่ข้อต่อกระดูก
สันหลังเสื่อมและปวดหลัง ควรออกกำลังกายกล้ามเนื้อ
หลังเพื่อลดอาการดังกล่าว

3.

การเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ

เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานและยังให้ประโยชน์
ในด้าหลังคมได้พบปะผู้อื่นอีกด้วย แต่สำหรับผู้สูงอายุ
ควรเลือกชนิดกีฬาที่ไม่หักโหมจนเกินไป และไม่ควรเล่น
เพื่อแข่งขันกับคนอื่นอย่างจริงจังจนเกินไป
เพราะจะทำให้หัวใจต้องทำงานหนักเกินไป
ในเวลาสั้นๆ และอาจเกิดอันตรายได้



4.

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค

เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย
อย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 3-5 นาทีขึ้นไป การออกกำลังกาย
แบบแอโรบิคนี้ มีประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุและช่วยป้องกัน
โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตันได้ ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบ
นี้ได้แก่ การวิ่งเหยาะๆหรือที่เรียกว่า จ็อกกิ้ง การเดินอย่างเร็ว
ที่จ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่างช่วย
เช่น การเดินบนสายพาน ที่จ็อกกิ้งอยู่กับที่ เบียดขา

อยู่อย่างไร ในวัยสูงอายุ



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

Tel. 0 4425 6729 Fax 0 4425 6730

<http://www.mhc5.dmh.go.th>

ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
ซึ่งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน

จึงควรตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง
และรู้จักการปรับตัวที่เหมาะสม ดังนี้



ด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลง

อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอย เช่น
ตาฝ้า ชูติง ข้อต่อติดขัด เดิมไม่สะดวก
ระบบย่อยอาหารไม่ดี อึดปัสสาวะไม่อยู่ ความจำเสื่อม

การปรับตัว

ดูแลตัวเองให้ดี โดยออกกำลังกายเป็นประจำ
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณเพียงพอ
ฝึกสมองด้วยการคิด ฝึกความจำ

ด้านกรงาน

การเปลี่ยนแปลง

ผู้ที่เคยทำงาน เมื่อเกษียณอายุงาน จะทำให้มีเวลาว่าง
มากขึ้น อาจรู้สึกเบื่อหน่าย เศร้าหรือใช้เวลาจับผิด
บุตรหลานในบ้านทำให้มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

การปรับตัว

ควรทำกิจกรรมประจำอยู่เสมอ เช่น ทำงานบ้าน ทำงานอดิเรก
เขียนตัว อย่าย่ำง่วง เพราะจะทำให้คิดฟุ้งซ่าน และหาก
สามารถทำกิจกรรมนอกบ้านได้ด้วยจะเป็นการดี เช่น
การร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ การบำเพ็ญประโยชน์
เพื่อชุมชน เป็นต้น เพื่อให้รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า



ด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลง

สังคมน้อยลง อยู่กับบ้านมากขึ้น คู่สมรสหรือเพื่อนร่วมรุ่น
จะทยอยเสียชีวิตลง ทำให้รู้สึกเหงาและอ้างว้าง

การปรับตัว

ควรพยายามวงสังคมของตนออกไป อาจช่วยเหลือเด็ก
พูดคุยกับวัยรุ่น ใช้เวลาว่างในการท่องเที่ยวหรือคบเพื่อนใหม่
เพื่อจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ



ด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลง

อาจมีความวิตกกังวลสูง ขาดความรักความอบอุ่น
จากบุตรหลาน ขาดการยอมรับนับถือ กลัวการเจ็บป่วย
การผ่าตัด การตาย นอกจากนี้ การยึดมั่นถือมั่นว่าความ
คิดของตนเองถูกต้องเสมอ อาจขัดแย้งกับผู้อื่นได้

การปรับตัว

ควรเรียนรู้การทำจิตใจให้สงบ โดยการศึกษาศาสนา
ที่ตนเองนับถือ ปฏิบัติศาสนกิจ ฝึกสมาธิ จะช่วยให้รู้จัก
ปล่อยวาง ลดความวิตกกังวลและความคิดฟุ้งซ่านลงได้

