

สรุปกิจกรรมวันที่ 6 พฤศจิกายน 2568

ชื่อโครงการ : สร้างสุขสูงวัย ห่างไกล NCDs ชีวีมั่นคง ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลมะขาม อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี ปี 2568

กิจกรรมที่ 4 ปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ (การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ)

วันเดือนปีที่จัดกิจกรรม : วันที่ 6 พฤศจิกายน 2568

สถานที่ : ศาลาหมู่บ้าน หมู่ที่ 2 บ้านทุ่งดินเหนียว ตำบลมะขาม อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน /แกนนำ อสม. จำนวน 16 คน

รายละเอียดการดำเนินงาน

เป็นกิจกรรมการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันภาวะพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ โดยได้รับเกียรติจาก นางจอมขวัญ วัฒนศาสตร์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลมะขาม ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมลง ร่างกายไม่กระฉับกระเฉงเหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ระบบประสาทเริ่มเสื่อม การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้า การประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อลดลง สายตา การรับฟังก็เริ่มทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร กระดูกเริ่มมีการเปราะบางขึ้น กล้ามเนื้อลดความแข็งแรง และที่สำคัญ หัวใจกับปอดก็เริ่มเสื่อมสภาพลง การทราบถึงเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อมีอายุมากขึ้นก็จำเป็นต้องมีความระมัดระวังเกี่ยวกับร่างกายให้มาก

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. ความหนักของการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล และไม่ควรเกินร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดแต่ละบุคคล
2. ความบ่อยหรือความถี่ในการออกกำลังกาย ในช่วงต้นของการออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ทำวันเว้นวันเพื่อให้กล้ามเนื้อได้รับการฝึกฝน เมื่อร่างกายเริ่มปรับตัวได้แล้วก็สามารถเพิ่มเป็น 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ไม่ควรเกิน 5 ครั้งต่อสัปดาห์
3. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรอยู่ในช่วง 20-30 นาที โดยแบ่งเป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเหยียดยืดกล้ามเนื้อประมาณ 5-10 นาที ช่วงออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 12 นาที และช่วงฟื้นฟูร่างกายสู่สภาพปกติประมาณ 5-10 นาที เวลาในแต่ละช่วงต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

4. ความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย เริ่มด้วยจำนวนน้อยก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขนาดหรือความหนักของการออกกำลังกาย ในช่วงแรกควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 55 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด จากนั้นค่อยๆ เพิ่มเป็นร้อยละ 60 ร้อยละ 65 ร้อยละ 70 ไปตามลำดับ

5. ชนิดของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ต้องหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้แรงปะทะ หรือกีฬาที่ต้องใช้ความสัมผัสของประสาทสูง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ หากเป็นโรคความดันโลหิต ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือดได้ เพราะการออกกำลังกายชนิดนี้ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นไปอีก

ภาพกิจกรรม



