

## การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

จักรี ฝ่ายเทศ

### บทคัดย่อ

ในปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี กว่าร้อยละ 20 จากประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์การแพทย์ในปัจจุบัน การเข้าสู่สังคมสูงอายุ กระตุ้นต่อการพัฒนาประเทศและการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในระยะยาว รวมถึงคุณภาพชีวิตของประชาชนโดยรวม เนื่องจากผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเกิดความถดถอยของสมรรถภาพทางกาย เกิดภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลมาจากเสื่อมของวัย หรือโรคเรื้อรังบางชนิด ส่งผลให้สมรรถภาพร่างกายในผู้สูงอายุเสื่อมถดถอยลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อความพิการและผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์อื่นๆ อย่างมาก

การออกกำลังกาย ถือเป็นหนทางหนึ่งในการรับมือกับความเสื่อมถดถอยทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนแอในผู้สูงอายุ เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายเป็นประโยชน์สำหรับทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีสุขภาพเสื่อมถดถอยลง จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ยังช่วยลด ป้องกัน และชะลอความเสี่ยงจากโรคติดต่อไม่เรื้อรังได้อีกด้วย แนวทางการออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรเน้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ร่วมกับการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไปพร้อม ๆ กับการฝึกความยืดหยุ่นและการทรงตัว โดยมีการเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและมีความปลอดภัย

### คำสำคัญ ผู้สูงอายุ ออกกำลังกาย คุณภาพชีวิต

ในปี 2565 ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) แล้ว โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี กว่า 12.9 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (1) และมีการคาดประมาณว่าในอีกไม่เกิน 15 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุนับสุดยอด” (super aged society) เมื่อสัดส่วนของประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี สูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (2)

จากฐานข้อมูลประชากรของกรมการปกครอง ในเดือนมีนาคม 2566 พบข้อมูลที่น่าสนใจ (3) คือ มีกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป จำนวน 36,986 คน โดยแบ่งเป็นชาย 18,456 คน และ หญิง 18,530 คน ซึ่งเพิ่มขึ้นประมาณ 7 พันคน เมื่อเปรียบเทียบกับ เดือนมีนาคม 2556 หรือเมื่อ 10 ปีที่แล้ว นอกจากนี้จากการสืบค้นผ่านระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (Health Data Center : HDC) (วันที่ 31 สิงหาคม 2565) ของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า สามารถจำแนกประเภทของผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่มติดสังคม ร้อยละ 96.66 ติดบ้าน ร้อยละ 2.73 และติดเตียง ร้อยละ 0.62 และข้อมูลจากกรมสำนักงานผู้สูงอายุใน ปี 2565 พบว่ามีผู้สูงอายุที่ต้องอยู่ตามลำพังสูงถึงร้อยละ 10.52 และ ต้องดูแลกันเอง ร้อยละ 4.76 (4)

ยิ่งอายุเพิ่มขึ้นยังมีแนวโน้มเกิดความถดถอยของสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น ทำให้เกิดภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ อันเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการเสื่อมของวัยและโรคเรื้อรังบางชนิด ส่งผลให้สมรรถภาพร่างกายในผู้สูงอายุเสื่อมถดถอยลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความพิการและผลลัพธ์ที่ไม่พึง

ประสงค์อื่นๆ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ข้อเสียของการเกิดความถดถอยของสมรรถภาพทางกายหลัก ๆ คือ จะส่งผลให้การควบคุมการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการควบคุมการเคลื่อนไหว ซึ่งเกิดจากระบบการทรงตัวที่บกพร่อง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเดินที่ไม่มั่นคง และอาจทำให้เกิดการหกล้มได้ หากเกิดการหกล้มที่รุนแรงจะทำให้กระดูกหัก บางรายเกิดการบาดเจ็บที่ศีรษะ อาจมีเลือดออกในสมองได้ ทำให้ผู้สูงอายุบางรายไม่ยอมเดินเนื่องจากกลัวการหกล้ม ทำให้เกิดการจำกัดการทำกิจวัตรประจำวัน หรือกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายด้วย ซึ่งการขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากมายในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคปอด โรคอัลไซเมอร์ และโรคมะเร็ง และหากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีร่วมด้วย จะส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนในผู้สูงอายุทำให้ควบคุมโรคประจำตัวได้ยากขึ้นอีก (5)

อย่างไรก็ตามแม้จะมีภาวะเปราะบางที่เกิดขึ้นจากการรวมกันของกลไกทางสรีรวิทยาที่บกพร่องหลายอย่างซึ่งส่งผลต่ออวัยวะและระบบต่างๆ แต่การออกกำลังกายยังถือเป็นกลยุทธ์หลักประการหนึ่งในการรับมือกับความบกพร่องทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับความอ่อนแอในผู้สูงอายุ โดยมีงานวิจัยทางการแพทย์หลายฉบับรับรองว่าการออกกำลังกายเป็นประจำและระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) ที่เพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับอัตราการเสียชีวิตและการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังลดลง และได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถลดการเกิดโรคและความพิการได้ ซึ่งช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุให้ดีขึ้น (6)

### **หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ**

เนื่องจากวัยผู้สูงอายุมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายค่อนข้างมาก เพราะฉะนั้น การออกกำลังกายที่ดีจะต้องสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายได้ โดยมีความหนักเบา ความถี่ ระยะเวลาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุของผู้สูงอายุ เนื่องจากหากออกกำลังกายไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดอันตรายและผลเสียร้ายแรงต่อสุขภาพแทน ดังนั้น เพื่อให้การออกกำลังกายได้ประโยชน์อย่างเต็มที่และไม่เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีหลักการในการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย มีความเข้าใจในข้อจำกัดหรือข้อห้าม ข้อควรระวังและวิธีการสังเกตความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ในขณะที่ออกกำลังกาย (7)

จากข้อมูลของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย (American College of Sports Medicine: ACSM) แนะนำว่า ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายแบบต่อเนื่องหรือแอโรบิก นาน 20 ถึง 30 นาที ในความถี่ 3 ถึง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยระยะเวลาและความถี่ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของการออกกำลังกาย เช่น หากออกกำลังกายหนักแบบปานกลาง (การเดินหรือวิ่งในระดับความเหนื่อยที่สามารถพูดคุยได้) ให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ความถี่ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นต้น ร่วมไปกับการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strengthening) อีกสัปดาห์ละ 2 วันที่ไม่ต่อเนื่องกัน โดยแต่ละวันให้ออก 10 ท่า แต่ละท่าให้ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง แต่ละท่าต้องมีการใช้กล้ามเนื้อกลุ่มเป้าหมาย โดยเน้นกลุ่มกล้ามเนื้อหลัก 7 กลุ่มด้วยน้ำหนักต้านสูงสุดเท่าที่จะทำซ้ำได้อย่างมากประมาณ 10 ครั้งก็แล้ว ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเช่นการยกน้ำหนัก การขึ้นบันได การทำกายบริหารเช่น sit up วิดพื้น เป็นต้น โดยจำเป็นต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมและควรควบคุมความเร็วและการหายใจ แนะนำให้รวมการอบอุ่นร่างกายและ

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเข้าด้วยกันสำหรับการออกกำลังกายทุกวัยและทุกสภาพร่างกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรเพิ่มการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยืดหยุ่น (flexibility) และเสริมสร้างการทรงตัวอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน วันละอย่างน้อย 10 นาที และควรวางแผนกิจกรรมประจำวันที่เหมาะสมให้มีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวมากพอ และครบชนิดของการออกกำลังกายที่ต้องการ โดยหากเป็นผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายอยู่ก่อนหน้านี้ ควรกำหนดให้ค่อย ๆ เพิ่มแผนในการออกกำลังกายเป็นแบบขั้นบันไดโดยอาจใช้เวลาหลายเดือน และผู้สูงอายุควรได้รับการกระตุ้นให้สังเกตและประเมินพัฒนาการของตนเองขณะออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ (8)

ตารางสรุปแนวทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดัดแปลงจาก (6)

ชนิดการออกกำลังกาย	ระยะเวลาต่อสัปดาห์	กิจกรรมเสริม
กิจกรรมแอโรบิก ระดับความเข้มข้นปานกลาง	อย่างน้อย 150 นาที	- กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงกลุ่มกล้ามเนื้อหลัก อย่างน้อยสัปดาห์ละสองวัน
กิจกรรมแอโรบิก ระดับความเข้มข้นมาก	อย่างน้อย 75 นาที	- ผู้ที่เสี่ยงต่อการล้มควรเพิ่มการออกกำลังกายที่ช่วยรักษาหรือปรับปรุงการทรงตัว

นอกจากแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแล้ว การเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญเช่นกัน ผู้สูงอายุควรสำรวจสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน หากเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เนื่องจาก โรคประจำตัวบางโรคสามารถกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง ที่ความดันอาจเพิ่มสูงขึ้นจนถึงระดับที่เป็นอันตรายต่อชีวิตเมื่อออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรควบคุมโรคให้อยู่ในระดับปกติก่อนจึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย ร่วมกับหลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป เพราะอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นได้เช่นกัน นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตรายในขณะที่ออกกำลังกายได้ (9)

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้สูงอายุควรเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือเพิ่มออกกำลังกายในระดับที่ไม่มีแรงกระแทก (No impact exercise) ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ ออกแรงต้านกับน้ำหนักตนเอง (Body weight) เป็นต้น เพื่อเป็นการส่งเสริมสมรรถนะผู้สูงอายุให้มีภาวะพึ่งพาตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งเครื่องช่วยเดิน ไม้เท้า และมุ่งเน้นไปที่กิจกรรมที่เป็นการออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำ (Low impact exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลให้เกิดแรงกระแทกที่ข้อต่าง ๆ น้อย เช่น การเดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ รวมไปถึงการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีระบบแรงต้านลม ซึ่งปัจจุบันมีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้นำนวัตกรรมอุปกรณ์ออกกำลังกายเสนอให้กับผู้สูงอายุอย่างหลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุมีทางเลือกในการออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและสะดวกมากขึ้นอีกด้วย (10)

## **บทสรุป**

ผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเกิดความถดถอยของสมรรถภาพทางกาย ส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความพิการและผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์อื่น ๆ ตามมา ปัจจุบันประเทศไทยต้องประสบปัญหาผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น อาจนำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและครอบครัว จนอาจกระทบถึงปัญหาคุณภาพชีวิต หนึ่งในหนทางแก้ไข คือ การออกอกกำลังกายที่ถูกต้อง สม่ำเสมอและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมถึงการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวให้ทราบถึงประโยชน์ของการออกอกกำลังกายที่ถูกต้อง ชักชวนและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุหันมาออกอกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ รวมถึงเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยทำให้อัตราการเสียชีวิตและการเจ็บป่วยจากทุกสาเหตุลดลง รวมถึงลดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและความพิการ อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุที่ดีขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2565). Research Brief การเข้าถึงระบบบริการทางสังคมของประชากรในครัวเรือนก่อนวัยสูงอายุและผู้สูงอายุ ที่มีรูปแบบการอยู่อาศัยต่างกันเพื่อนำไปสู่แนวทางการสนับสนุนการบริการที่เหมาะสม
2. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ:
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สร้างสุข ทุกพื้นที่ปลอดภัย เพื่อผู้สูงวัยและครอบครัว <https://www.thaihealth.or.th/> (วันที่ค้นข้อมูล 15 ธันวาคม 2566)
4. กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). จำนวนผู้สูงอายุไทย ระดับจังหวัด-อำเภอ ประจำเดือน ธันวาคม 2565 <https://www.dop.go.th/th/know/1> (วันที่ค้นข้อมูล 15 ธันวาคม 2566)
5. Angulo J, El Assar M, Álvarez-Bustos A, Rodríguez-Mañas L. Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. Redox Biol. 2020 Aug;35:101513.
6. Elsayy B, Higgins KE. Physical activity guidelines for older adults. Am Fam Physician. 2010 Jan 1;81(1):55-9. PMID: 20052963.
7. McDermott, Ann & Mernitz, Heather. (2004). Exercise and the Elderly: Guidelines and Practical Prescription Applications for the Clinician. Ann Yelmokas McDermott. 11.
8. Haskell WL, Lee, IM, Pate R R, Powel KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Thompson PD, Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 2007; 116(9):1081-1093
9. กรมกิจการผู้สูงอายุ. ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายอย่างไรจึงเหมาะสม วันที่ 3 มี.ค. 2564 <https://www.dop.go.th/th/know/15/475> (วันที่ค้นข้อมูล 5 ธันวาคม 2566)
10. 'Smart Aging' สูงวัยออกกำลังกายได้ทุกที่' พิเศษวัยในยุค 5G 20 พ.ค. 2566 <https://www.bangkokbiznews.com/health/well-being/1069379> (วันที่ค้นข้อมูล 1 ธันวาคม 2566)

# Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-16 23:25:06 at 23:25 PM

## Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3501325	Dec 16, 2023 at 23:23 PM	chakri_f@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	บทความ การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ แก้ไข น.อ. จักรี.pdf	Completed	0.00%

## Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
No data available in table				

*Match Details*

---

**TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT**

**TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)**