



บทความทางวิชาการ

เรื่อง

การออกกำลังกายในวัยเกษียณ

เรียบเรียงโดย

นาวาอากาศโท ธนดล วงศ์อักษร

หมายเลข ๒๐ สัปดาห์ที่ ๒

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑  
โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ  
พ.ศ.๒๕๖๗

## บทความทางวิชาการ

### เรื่อง การออกกำลังกายในวัยเกษียณ

ธนดล วงศ์อักษร

#### บทคัดย่อ

การออกกำลังกายในวัยเกษียณ นับเป็นอีกหนึ่งในวิถีดูแลสุขภาพที่เป็นที่ยอมรับในวงกว้าง เนื่องจากการออกกำลังกายที่ถูกรวบรวมมีประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ซึ่งมีการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันโรคบางชนิดได้ อีกทั้ง การออกกำลังกายยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ลดความเครียด ความกังวล ชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย การออกกำลังกายที่ได้ผลดีสำหรับผู้สูงอายุ ตัวผู้สูงอายุเองหรือผู้ดูแลต้องทราบหลักการของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย การเลือกชนิดกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง รวมถึงข้อควรระวัง และข้อห้ามของการออกกำลังกายในกรณีที่มีโรคประจำตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์และมีความสุขจากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

**คำสำคัญ** การออกกำลังกาย ในวัยเกษียณ

## การออกกำลังกายในวัยเกษียณ

ปัจจุบันสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว ซึ่งในแต่ละครอบครัวส่วนใหญ่มักจะมีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวด้วย อาทิ คุณพ่อ คุณแม่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา และคุณยาย ทั้งนี้ ผู้สูงอายุจะมีแนวโน้มเกิดการถดถอยของสมรรถภาพร่างกายที่ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ และมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก อีกทั้งในผู้สูงอายุยังมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา มีการศึกษาจากหลายรายงานระบุว่า การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันได้ โดยต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม และคำนึงถึงโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ กิจกรรมออกกำลังกายหรือชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล การยืดกล้ามเนื้อและอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ เพื่อให้คนในครอบครัวที่เรารักมีความสุข อายุยืนยาว มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดอาการเจ็บป่วยที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งมีสุขภาพจิตที่ดี

### ความสำคัญของการออกกำลังกายในวัยเกษียณ

องค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ (Older person) หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งเมื่อคนเรามีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมลง ร่างกายไม่กระฉับกระเฉงเหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ระบบประสาทเริ่มเสื่อม การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้า การประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อลดลง สายตา การรับฟังก็เริ่มทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร กระดูกเริ่มมีการเปราะบางขึ้น กล้ามเนื้อลดความแข็งแรง และที่สำคัญหัวใจกับปอดก็เริ่มเสื่อมสภาพลง การทราบถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อมีอายุมากขึ้นจึงจำเป็นต้องมีความระมัดระวังเกี่ยวกับร่างกายให้มาก ซึ่งการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจะช่วยในการเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจและหายใจ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ปรับระบบการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล นอกจากความแข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสู่สังคม พบปะผู้คนในกรณีที่ออกกำลังกายนอกบ้าน นับว่าเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง

### หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในวัยเกษียณ

การออกกำลังกายที่ได้ผลดีสำหรับผู้สูงอายุ ตัวผู้สูงอายุเองหรือผู้ดูแลต้องทราบหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ได้แก่ การปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย การเลือกชนิดกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง รวมถึงข้อควรระวังข้อห้ามของการออกกำลังกายในกรณีที่มีโรคประจำตัว

ความหนักของการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ ๖๐ ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล และไม่ควรเกินร้อยละ ๘๕ ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล

ความบ่อย หรือความถี่ในการออกกำลังกาย ในช่วงต้นของการออกกำลังกายควรปฏิบัติ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ - ๓ ครั้งทำวันเว้นวันเพื่อให้กล้ามเนื้อได้รับการฝึกฝน เมื่อร่างกายเริ่ม ปรับตัวได้แล้วก็สามารถเพิ่มเป็น ๔ - ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ไม่ควรเกิน ๕ ครั้งต่อสัปดาห์

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรอยู่ในช่วง ๒๐ - ๓๐ นาที โดยแบ่งเป็น ช่วงอบอุ่นร่างกาย ซึ่งรวมถึงการเหยียด ยืด กล้ามเนื้อประมาณ ๕ - ๑๐ นาที ช่วงออกกำลังกาย ไม่ต่ำกว่า ๑๒ นาที และช่วงฟื้นฟูร่างกายสู่สภาพปกติประมาณ ๕ - ๑๐ นาที เวลาในแต่ละช่วงต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย เริ่มด้วยจำนวนน้อยก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขนาด หรือ ความหนักของการออกกำลังกาย ในช่วงแรกควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ ๕๕ ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มเป็นร้อยละ ๖๐ ร้อยละ ๖๕ ร้อยละ ๗๐ ไปตามลำดับ

ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว ก่อนออกกำลังกายจะต้องมีการตรวจร่างกายก่อนที่จะเริ่ม ออกกำลังกาย เพราะคนที่มีอายุมากขึ้นมักจะมีโรคภัยไข้เจ็บซ่อนเร้นอยู่ เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น

ผู้สูงอายุที่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ใช่ว่าจะออกกำลังกายไม่ได้ แต่ต้องออกกำลังกายภายใต้การดูแล และคำแนะนำของแพทย์ พร้อมกับได้รับการตรวจสอบสมรรถภาพทางกายด้วย

### ประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยเกษียณ

๑. ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี จึงสามารถ ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ด้วยโรคหัวใจ ป้องกันความดันโลหิตสูงและช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย

๒. การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น

๓. กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น และช่วยป้องกันโรคกระดูกผุ ทำให้กระดูกแข็งแรง ไม่หักง่าย

๔. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น เดินได้คล่องแคล่ว ลดความเสี่ยงการหกล้ม เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ จะมีปัญหาในเรื่องของกระดูกที่เริ่มไม่แข็งแรง ที่อาจมาจากปัญหาการมีน้ำหนักตัวมากเกินไปส่งผลให้ กระดูกอ่อนแอและมีอาการเจ็บปวดตามข้อต่อร่างกายได้บ่อย ๆ รวมถึงอาจเกิดการทรงตัวที่ไม่ค่อยดี

๕. ช่วยผ่อนคลายลดความเครียด ลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีร่างกายและระบบภายในที่แข็งแรงแล้ว ยังช่วยในการ สร้างสุขภาพจิตที่ดีขึ้นด้วย เมื่อไม่มีโรคภัยหรืออาการเจ็บป่วยมารุมเร้าก็จะช่วยลดความกังวลด้าน สุขภาพของผู้สูงอายุด้วย นอกจากนี้แล้วเมื่อผู้สูงอายุได้มาออกกำลังกายร่วมกันตามสวนสุขภาพ ก็จะช่วยสร้างสังคมผู้สูงอายุที่ชอบดูแลตัวเอง ทำให้เกิดสังคมใหม่ขึ้นมาได้

๖. เพิ่มภูมิคุ้มกัน ความต้านทานโรคและรักษาโรคได้ การได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และถูกวิธีส่งผลให้มีโอกาสการเกิดโรคภัยไข้เจ็บลดลงได้ เนื่องจากร่างกายมีความแข็งแรงและระบบ การทำงานภายในร่างกายที่ยังทำงานได้เป็นปกติ นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยรักษา ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ให้ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดลดลงได้

๗. ผลต่อสมองและจิตใจทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

๘. ช่วยในระบบการย่อยอาหารและขับถ่ายดีขึ้น

๙. ช่วยลดน้ำหนัก

๑๐. ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม

๑๑. ช่วยชะลอการเสื่อมของอวัยวะ เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุระบบการทำงานของร่างกายจะเริ่มมีความอ่อนแอลง รวมถึงอวัยวะภายในที่อาจทำงานได้ไม่เป็นปกติ การออกกำลังกายจึงช่วยให้ความแข็งแรงของระบบการทำงานของร่างกายได้ทำงานเป็นปกติอีกครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลด้วย ถ้าผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างเป็นประจำก็จะช่วยในการชะลอการเสื่อมของอวัยวะได้มากขึ้น

๑๒. ช่วยชะลอความชรา ลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

### ชนิดของกีฬาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายในวัยเกษียณ

ชนิดของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ต้องหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้แรงปะทะ หรือกีฬาที่ต้องใช้ความสัมพันธ์ของประสาทสูง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ หากเป็นโรคความดันโลหิตไม่ควรออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนัก เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือดได้ เนื่องจากการออกกำลังกายชนิดนี้ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นไปอีก ชนิดของกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

๑. การเดิน เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ง่าย ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ที่ยังสามารถเคลื่อนไหวเองได้ โดยควรเริ่มจากเดินช้า ๆ เพื่อยืดกล้ามเนื้อก่อนเพื่ออบอุ่นร่างกาย หลังจากนั้นค่อยเริ่มเดินตามปกติให้ร่างกายได้ตื่นตัว จากนั้นจึงเริ่มเดินให้เร็วขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยซีพจรเต้นเร็วแล้วจึงค่อย ๆ เดินช้าลงเพื่อผ่อนคลายร่างกาย เพื่อให้ประโยชน์จากการเดินจำเป็นต้องเดินให้เร็ว ให้เกิดการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ในกรณีที่เดินเร็วไม่ได้ สามารถเปลี่ยนมาเป็นการเพิ่มเวลาการเดินให้มากขึ้น ควรให้ผู้สูงอายุสวมรองเท้าที่เหมาะสม ขณะเดินสามารถแกว่งแขน หรือบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ร่วมด้วย และพยายามเดินในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเท อากาศบริสุทธิ์ หรือสถานที่ที่มีกลุ่มคนที่มาออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีเพื่อนร่วมเดิน และเกิดความเพลิดเพลิน

๒. การวิ่ง วิธีนี้อาจจะทำให้ผู้สูงอายุหกล้มได้ง่ายทั้งนี้การวิ่งต่างกับการเดินคือ การเดินจะมีเท้าข้างใดข้างหนึ่งแตะพื้นอยู่เสมอ ส่วนการวิ่งจะมีช่วงใดช่วงหนึ่งที่เท้าไม่แตะพื้น จึงเกิดแรงกระแทกที่อาจส่งผลเสียต่อข้อเข่าและเท้าของผู้สูงอายุได้ แนะนำสำหรับผู้สูงอายุที่แข็งแรงและเคยวิ่งเป็นประจำเท่านั้น และควรสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม

๓. กายบริหาร ทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายที่บ้าน โดยสามารถออกกำลังกายได้ทุกสัดส่วน พร้อมทั้งฝึกความอดทน การทรงตัว และความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งกายบริหารมีหลายท่าให้เลือกตามความเหมาะสม เช่น เหยียดน่อง เขย่งปลายเท้า ย่อเข่า โยกลำตัว เป็นต้น

๔. ว่ายน้ำ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดี ไม่เกิดแรงกระแทก ควรเริ่มว่ายน้ำช้า ๆ หรือยืดกล้ามเนื้อก่อนเพื่ออบอุ่นร่างกาย แล้วว่ายน้ำตามปกติ ไปจนถึงเพิ่มความเร็ว แล้วค่อยกลับมาว่ายน้ำลงเพื่อผ่อนคลายร่างกาย

๕. เต้นแอโรบิค เป็นกิจกรรมที่มีการใช้กล้ามเนื้อให้ต่อเนื่อง มีจังหวะสม่ำเสมอ จึงสามารถกระตุ้นหัวใจ ปอด ทำงานมากขึ้น ด้วยระยะที่นานพอ จึงจะเกิดประโยชน์การเปลี่ยนแปลงต่อร่างกาย ซึ่งกายบริหารแบบเต้นแอโรบิค ควรใช้ท่าเต้นที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

ท่าเต้นควรเป็นแบบแรงกระแทกต่ำ จะไม่มีการกระโดด การวิ่ง การเตะเท้าสูง นอกจากนี้ควรใช้ รองเท้าที่เหมาะสม พื้นรองเท้ามีวัสดุกันกระแทกเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ข้อเท้า

๖. รำมวยจีน “ไทเก๊ก” ด้วยหลักการของการรำมวยจีนคือ การเคลื่อนไหวไปอย่างช้า ๆ ฝึกการทรงตัว ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่ต้องเครียดเกร็ง ร่างกายทำงานเป็นธรรมชาติ จึงลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ขณะเดียวกันก็พาสุนัขไปด้วยยังต้องใช้เวลาและสมาธิด้วย จึงเหมาะสำหรับ ผู้สูงอายุ แนะนำการฝึกจะต้องมีครูผู้สอนดูแลเพื่อฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง

๗. โยคะ เป็นการออกกำลังกายผสมกับควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกันช่วยให้ออกซิเจนได้ เข้าสู่ร่างกายดีขึ้น กีฬานี้ต้องมีการฝึกที่จริงจัง รู้หลักการออกกำลังกายแต่ละชนิด ทำท่าที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งหากปฏิบัติอย่างจริงจังก็ให้ประโยชน์สูง ช่วยให้ ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ สร้างภูมิคุ้มกันให้ ร่างกาย ลดอาการปวดหลังเรื้อรัง และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

๘. การออกกำลังกายในน้ำ ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ มีอาการปวดตามข้อต่อของร่างกาย ซึ่งกีฬาบอบก้มมักจะกระตุ้นให้เกิดอาการปวดตามข้อเพิ่มมากขึ้นได้ ในขณะที่การออกกำลังกายในน้ำ น้ำจะเป็นตัวช่วยในการพยุงร่างกาย ลดแรงกระแทกบริเวณหัวเข่าได้ ทำได้ทั้งการเดินหรือการวิ่งในน้ำ การออกกำลังกายลักษณะนี้สามารถเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายได้เนื่องจากการเคลื่อนไหวในน้ำ จะมีแรงต้านทาน ทำให้ร่างกายต้องใช้แรงพยายามในการเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และความอดทนรวมทั้งการทรงตัวดีขึ้น

### ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในวัยเกษียณ

การออกกำลังกายในวัยเกษียณมีความแตกต่างจากการออกกำลังกายในคนหนุ่มสาวมาก โดยเฉพาะผู้ที่มิโรคประจำตัว ดังนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย เพื่อลดโอกาสการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เช่น มีการบาดเจ็บบริเวณกระดูก ข้อต่อ กระดูกอ่อน เอ็น และกล้ามเนื้อ เป็นต้น นอกจากนี้อาจมีเหงื่อออกมากเกินไป การขาดน้ำ หรืออาการหัวใจวายเฉียบพลัน การออกกำลังกายที่ดีต้องทำอย่างถูกต้องและเหมาะสม ไม่หักโหม

การออกกำลังกายในวัยเกษียณควรเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่นการวิ่งเหยาะ ๆ ในกรณีที่ไม่มีอาการข้อเข่าเสื่อม การเดิน การเดินแอโรบิก การรำมวยจีน การรำไม้พลอง เป็นต้น ภาวะที่ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ได้แก่

๑. อาการเจ็บแน่นหน้าอก ที่ยังควบคุมไม่ได้
๒. มีความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกาย
๓. การเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
๔. อาการเวียนศีรษะ
๕. สภาพแวดล้อม และภูมิอากาศไม่เหมาะสม
๖. หลังรับประทานอาหารมื้อหลัก

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายในวัยเกษียณนั้น มีประโยชน์เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล ทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น การออกกำลังกายในวัยเกษียณให้ได้ผลดีและเป็นประโยชน์มากที่สุด จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบร่างกาย และจิตใจให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ลดโอกาสของการเจ็บป่วยได้มากขึ้น โดยจะขึ้นอยู่กับความถนัดในการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเคยชินและไม่ได้รับการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ทั้งนี้ ควรผู้สูงอายุควรออกกำลังกายตามความเหมาะสม ไม่หักโหมจนเกินไป และจะต้องคำนึงถึงการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย การเลือกชนิดกีฬาที่เหมาะสมกับตนเอง รวมถึงข้อควรระวังข้อห้ามของการออกกำลังกายในกรณีที่มีโรคประจำตัว ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส อันเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน

## บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. สังคมผู้สูงอายุ นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ [ออนไลน์].

สืบค้นเมื่อ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๔.

จาก <https://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-01.html>.

กรมอนามัย. สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย [ออนไลน์].

สืบค้นเมื่อ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๔.

จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/exercises-for-seniors/>.

จิตติมา อัยสานนท์. ประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยเกษียณ [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ ๑๗ ตุลาคม

๒๕๖๔. จาก <https://phyathai3hospital.com/>.

โรงพยาบาลพญาไท ๓. กีฬาแนะนำสำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ [ออนไลน์].

สืบค้นเมื่อ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๔. จาก <https://phyathai3hospital.com/>.

โรงพยาบาลเปาโล. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๔.

จาก <https://www.paolohospital.com/>.



# Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-15 09:26:05 at 09:26 AM

## Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3498979	Dec 15, 2023 at 09:24 AM	yod_w@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	๒๐-ชนดล-บทความทางวิชาการ.pdf	Completed	3.67 %

## Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	No-Ra-Bic: Thai Southern Art Application for Promoting Health in Elderly	จันทร์วิริน, บุญประจักษ์	วารสารบัณฑิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	3.67 %

## Match Details

## TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

น้ำหนักเพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือดได้เนื่องจากการออกกำลังกายชนิดนี้ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นไปอีกชนิดของกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้แก่การเดินเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ยังสามารถเคลื่อนไหวเองได้โดยควรเริ่มจากเดินช้าๆเพื่อยืดกล้ามเนื้อก่อนเพื่ออบอุ่นร่างกายหลังจากนั้นค่อยเริ่มเดินตามปกติให้ร่างกายได้ตื่นตัวจากนั้นจึงเริ่มเดินให้เร็วขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยชีพจรเต้นเร็วแล้วจึงค่อยๆเดินช้าลงเพื่อผ่อนคลายร่างกาย

ท่าเดินควรเป็นแบบแรงกระแทกต่ำจะไม่มีการกระโดดการวิ่งการเตะเท้าสูง นอกจากนี้ควรใช้รองเท้าที่เหมาะสมพื้นรองเท้ามีวิถุกันกระแทกเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ข้อเท้า รำมวยจีนไทเก๊กด้วยหลักการของการรำมวยจีนคือการเคลื่อนไหวไปอย่างช้าๆฝึกการทรงตัวทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่ต้องเกร็งเกร็งร่างกายทำงานเป็นธรรมชาติจึงลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุขณะเดียวกันก็พำชนิดนี้ยังต้องใช้ใช้เวลาและสมาธิด้วยจึงเหมาะ

## TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในทำนองได้แก่การเหยียดคอเหยียดข้อเท้าเหยียดหลังเหยียดเข่าเตะเท้ายกแขนเป็นต้นส่วนในทำยืนได้แก่การเหยียดน่องเขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้นเท้าข้างออกข้างย่อเข่าและเหยียดสะโพกโยกลำตัวเป็นต้นโดยให้ทำซ้ำๆในท่าเดิมอย่างละ 10 ครั้งทั้งซ้ายและขวา 4 ครั้งทำทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์รวมถึงให้ทำการเหยียดยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยได้แก่เดินวิ่งเร็วสักวันละครึ่งชั่วโมง การเดินรำการว่ายน้ำหรือวารีบำบัดที่ตติศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยปีที่ 17 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2562 162 ถิ่นจักรยานอยู่กับที่เป็นต้นสิ่งที่ต้องระวังคือไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่งเช่นยกน้ำหนักหรือต้องออกแรงกระแทกโดยเฉพาะที่ข้อเข่าเช่นการนั่งยองๆขึ้นลงบันไดสูงกระโดดและไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าวแดดจ้าถ้ามีอาการไม่สบายหรืออ่อนเพลียต้องงดออกกำลังกาย 2 รูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุการออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภทดังนี้ 21 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพปอดและหัวใจควรทำต่อเนื่องกัน 30 40 นาทีวิธีการออกกำลังกายแบบนี้มีอยู่หลายวิธีซึ่งควรเลือกให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละรายดังนี้ 211 การเดินควรเริ่มเดินช้าๆหรือยืดกล้ามเนื้อก่อนเพื่ออบอุ่นร่างกายแล้วเดินตามปกติทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวจึงเริ่มเดินให้เร็วขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยชีพจรเต้นเร็วแล้วจึงค่อยๆเดินช้าลงเพื่อผ่อนคลายร่างกายสำหรับการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินพวงงานวิจัยที่ได้ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการเดินในระยะเวลา 5 ปี

ไม่ว่ากว่า 15 นาทีจะช่วยให้ผู้สูงอายุนอนหลับได้ง่ายขึ้นและสามารถเพิ่มคุณภาพการนอนหลับให้ดีขึ้น 214 การว่ายน้ำเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีไม่เกิดแรงกระแทกแต่ควรเริ่มว่ายน้ำช้าๆหรือยืดกล้ามเนื้อก่อนเพื่ออบอุ่นร่างกายแล้วว่ายน้ำตามปกติให้ร่างกายตื่นตัวแล้วเริ่มว่ายน้ำให้เร็วขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยชีพจรเต้นเร็วแล้วจึงค่อยๆว่ายน้ำช้าลงเพื่อผ่อนคลายร่างกาย 215 การเดินแอโรบิกควรใช้ท่าเดินที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุท่าเดินควรเป็นแบบแรงกระแทกต่ำซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวในวงกว้างมีการยกเข่าสูงโดยเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่กับพื้นตลอดเวลาจะไม่มีการกระโดดการวิ่งการเตะเท้าสูงพยายามลดแรงกระแทกโดยการย่อตัวลงยืดตัวขึ้นเขย่งปลายเท้าเวลาวิ่งและกระโดด นอกจากนี้ควรเลือกรองเท้าที่เหมาะสมพื้นรองเท้ามีวิถุกันกระแทกเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ข้อเท้าพวงงานวิจัยที่ได้ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการเดินแอโรบิกในระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมาว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะช่วยให้คนนอนหลับสบายขึ้นลดอาการซึมเศร้าและไม่ค่อยง่วงนอนในช่วงเวลา กลางวัน 22 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายวิธีการออกกำลังกายแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆเพิ่มความยืดหยุ่นคล่องตัวส่งผลต่อการเคลื่อนไหวช่วยในการทรงตัวเช่น 221 การบริหารร่างกายแบบยืดเหยียดเช่นการรำมวยจีนการเดินลีลาสิ่งที่ควรพึงระวังคือต้องพยายามยืดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆจนรู้สึกตึงโดยไม่รู้สึกเจ็บเมื่อถึงจุดที่เริ่มจะเจ็บให้ยืด Mahamakut Graduate School Journal