

การจัดทำคลิปวีดิทัศน์ หัวข้อการสร้างความรู้ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวดี

วัตถุประสงค์

เพื่อประกอบการจัดทำ คลิปวีดิทัศน์สร้างความรู้แผนการส่งเสริมสุขภาพรายบุคคล (Individual Wellness Plan) สำหรับผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy) สามารถดูแลตนเอง จัดการสุขภาพตนเองตามแนวทาง “Health Promotion & Prevention Individual Care Plan” และให้สังคม ชุมชน ครอบครัว และผู้สูงอายุ มีความตระหนัก เห็นคุณค่า และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพดูแลตนเอง จัดการสุขภาพตนเองและชุมชน มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นสังคมรอบรู้ด้านสุขภาพ “ Health Literate Society”



กระบวนการดำเนินงาน

1. จัดทำเนื้อหาการสร้างความรู้ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวดี
2. จัดทำสคริปต์การถ่ายทำคลิปวีดิทัศน์ การสร้างความรู้ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวดี ความยาวไม่เกิน 10 นาที
3. ดำเนินการถ่ายทำคลิปวีดิทัศน์สร้างความรู้ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวดี โดยมี นายแพทย์อุดม อัครวมานุกร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นผู้บรรยาย

ความสำคัญ



การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตและความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวที่ดี มีประสิทธิภาพจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย เช่น การลุก - การนั่ง การเดิน การอาบน้ำ เข้าห้องน้ำ การตัดข้าวกินด้วยตนเอง การทำงานบ้าน หรือแม้กระทั่งการทำสวน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายให้มีประสิทธิภาพได้ด้วยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม

เนื้อหาสรุปการบรรยาย

- ❖ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตและความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวที่ดี มีประสิทธิภาพก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย เช่น การลุก - การนั่ง การเดิน การอาบน้ำ - เข้าห้องน้ำ การตัดข้าวกินด้วยตนเอง การทำงานบ้าน หรือแม้กระทั่งการทำสวน ทำไร่ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างและพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพได้ด้วยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม
- ❖ ความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม มีดังนี้
 1. ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง กล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญสามารถป้องกันหรือลดความเสี่ยงการหกล้มได้ด้วย
 2. ช่วยชะลอหรือลดภาวะโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ
 3. ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และทำให้อนอนหลับได้ดีขึ้น
 4. เพิ่มโอกาสการเข้าร่วมสังคมของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการไปวัด ไปหาเพื่อนบ้าน ไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชมรมผู้สูงอายุ
- ❖ ในปี พ.ศ. 2563 นี้ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้
 1. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่ระดับเหนื่อยปานกลางสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาที - 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือโดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที ได้แก่ กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ล้างรถ การเดินทางด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ
 2. คือบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้แข็งแรง ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งจะส่งผลทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ กลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรบริหารให้แข็งแรง ได้แก่ ต้นขา สะโพก ลำตัว หลัง หัวไหล่ และแขน โดยบริหารท่าต่าง ๆ 12 - 15 ครั้งนับเป็น 1 ชุด บริหาร 2 - 3 ชุด และ พักระหว่างชุด 1 นาที ส่วนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้ยืดเหยียดจนรู้สึกตึง แล้วค้างไว้ 15 วินาที ในกลุ่มกล้ามเนื้อต่าง ๆ
 3. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ การทรงตัว และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ได้แก่ เต้นบาสโลบ เต้นแอโรบิก ฟันรำ รำวง รำไท้จี่ซิ่ง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ และเป็นการฝึก การทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม
- ❖ ทั้งหมดที่ได้กล่าวมานี้ มีความสำคัญและความจำเป็นมาก ๆ สำหรับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ดังนั้นก็อยากให้ผู้สูงอายุทุกคน เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวันให้เพียงพอเหมาะสม เพราะยิ่งเคลื่อนไหว ยิ่งแข็งแรง ยิ่งสุขภาพดี ดูแลตนเองได้ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ภาพประกอบการถ่ายทำคลิปวีดีทัศน์

