

เอกสารสรุปผลการขับเคลื่อนงาน
ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
ในผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้บรรลุ
เป้าหมายผู้สูงอายุมีพฤติกรรม
สุขภาพที่พึงประสงค์

1. จัดทำคลิปวิดีโอ

หัวข้อ “กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์” (ดำเนินงานร่วมกับ Cluster ผู้สูงอายุ)



วัตถุประสงค์

เพื่อประกอบการจัดทำหลักสูตรการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก ระบบออนไลน์ให้พระคิลานุปัฏฐาก (พระอาสาสมัคร ส่งเสริมสุขภาพประจำวัด - อสว.) มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและสามารถให้คำแนะนำดูแลพระสงฆ์และชุมชนด้านการบริหารกายที่เพียงพอและเหมาะสมได้ เตรียมความพร้อมระบบการดูแลพระสงฆ์ และการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว ซึ่งพระสงฆ์ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ และพัฒนาศักยภาพพระสงฆ์แกนนำให้เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณและการพัฒนาสุขภาพชุมชน



กระบวนการดำเนินงาน

1. จัดทำเนื้อหา บทนำ “กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์”
2. สคริปต์การถ่ายทำคลิปวิดีโอ บทนำ “กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์”
3. ดำเนินการถ่ายทำคลิปวิดีโอ บทนำ “กิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับพระสงฆ์” โดยมีนายแพทย์อุดม อัครวมังกุล ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นผู้บรรยาย

ความสำคัญ

การมีกิจกรรมบริหารกายไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับที่ 4 ของสุขภาพประชากรโลก เนื่องจากการที่มีกิจกรรมบริหารกายไม่เพียงพอ เป็นการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังคือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ พบว่า ครึ่งหนึ่งของพระสงฆ์มีภาวะอ้วนลงพุง จากการฉันทอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ และขาดกิจกรรมบริหารกายที่เพียงพอแต่เนื่องจากต้องมีความสํารวม ทำให้พระสงฆ์ไทย มีกิจกรรมบริหารกายน้อยกว่าชายไทยทั่วไปถึง 3 เท่าการมีกิจกรรมบริหารกายที่เพียงพอ และเหมาะสมกับพระสงฆ์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งและเพื่อขับเคลื่อน ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ให้พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข พระสงฆ์จึงจำเป็นต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในฐานะผู้นำด้านสุขภาพของชุมชน และสังคม รวมทั้งมีกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสม และเพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดี



เนื้อหาสคริปต์การบรรยาย

ช่วงที่ 1

การมีกิจกรรมบริหารกายไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับที่ 4 ของสุขภาพประชากรโลก เนื่องจากการที่มีกิจกรรมบริหารกายไม่เพียงพอ เป็นการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ ยังพบว่า ครึ่งหนึ่งของพระสงฆ์ มีภาวะอ้วนลงพุงจากการฉันท์อาหารไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ และขาดกิจกรรมบริหารกายที่เพียงพอแต่เนื่องจากต้องมีความสำรวม ทำให้พระสงฆ์ไทย มีกิจกรรมบริหารกายน้อยกว่าชายไทยทั่วไปถึง 3 เท่าการมีกิจกรรมบริหารกายที่เพียงพอ และเหมาะสมกับพระสงฆ์ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งและเพื่อขับเคลื่อน ธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 ให้พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข พระสงฆ์จึงจำเป็นต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในฐานะผู้นำด้านสุขภาวะของชุมชน และสังคม รวมทั้งมีกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสม และเพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดี

ช่วงที่ 2

นอกจากนี้เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง พระสงฆ์ควรลุกเดินเคลื่อนไหวร่างกาย ทุก ๆ 2 ชั่วโมง และควรมีกิจกรรมบริหารกายสะสมให้ได้ 150 นาที ต่อสัปดาห์ ร่วมกับการบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง อย่างน้อย 2 วัน ต่อสัปดาห์ และหมั่นยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม พระภิกษุแต่ละรูป ย่อมมีสมรรถภาพทางกายที่ต่างกันจึงควรได้รับการตรวจคัดกรองสุขภาพ เพื่อเลือกกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสม

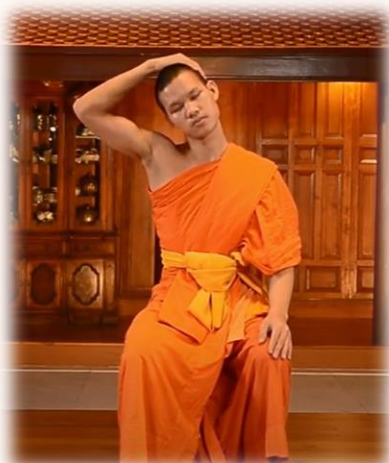
กิจกรรมบริหารกายสำหรับพระสงฆ์ ประกอบด้วย

1. กิจกรรมบริหารกายเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ เช่น การเดิน การบิดนวด การแกว่งแขน การกวาดวิหาร ลานเจดีย์ การเก็บกวาดทำความสะอาดกุฏิ จัดเตรียมสถานที่ในงานพิธีสงฆ์ รวมทั้งงานก่อสร้าง งานทำสวน ปลุกต้นไม้
2. กิจกรรมบริหารกายเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ หรือการบริหารกายแบบใช้แรงต้าน เช่น การบริหารกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน แขน หัวไหล่ หน้าอก การบริหารกล้ามเนื้อสะบัก การบริหารกล้ามเนื้อลำตัวส่วนกลาง การบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง การบริหารกล้ามเนื้อลำตัวส่วนล่าง การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา การบริหารกล้ามเนื้อสะโพกด้านหน้า การบริหารกล้ามเนื้อสะโพกด้านนอก การบริหารกล้ามเนื้อน่อง
3. กิจกรรมบริหารกายเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหน้า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน สะบัก และปลายแขน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกด้านหลังและก้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และหลังส่วนล่าง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า หน้าแข้ง และสะโพกด้านหน้า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง ต้นขาด้านหลัง และสะโพกหลัง

ภาพประกอบการถ่ายทำคลิปวิดีโอ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

2. จัดทำคลิปวิดีโอ ห่วงข้อการสร้างความรู้ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวดี (ดำเนินงานร่วมกับ Cluster ผู้สูงอายุ)

วัตถุประสงค์

เพื่อประกอบการจัดทำ คลิปวิดีโอที่สนับสนุนการสร้างความรู้แผนการส่งเสริมสุขภาพรายบุคคล (Individual Wellness Plan) สำหรับผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสุขภาพ (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. จัดทำสคริปต์การถ่ายทำคลิปวิดีโอ การสร้างความรู้ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวดี ความยาวไม่เกิน 10 นาที
3. ดำเนินการถ่ายทำคลิปวิดีโอที่สนับสนุนการสร้างความรู้ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวดีโดยมี นายแพทย์อุดม อัสวามงกุล ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นผู้บรรยาย

ความสำคัญ



การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตและความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวที่ดี มีประสิทธิภาพจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย เช่น การลุก - การนั่ง การเดิน การอาบน้ำ เข้าห้องน้ำ การดื่มน้ำด้วยตนเอง การทำงานบ้าน หรือแม้กระทั่งการทำสวน ทำไร่ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างและพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพได้ด้วยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม

เนื้อหาสคริปต์การบรรยาย

- ❖ องค์ประกอบที่ 2 การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตและความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวที่ดี มีประสิทธิภาพก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย เช่น การลุก - การนั่ง การเดิน การอาบน้ำ - เข้าห้องน้ำ การตกข้าวกินด้วยตนเอง การทำงานบ้าน หรือแม้กระทั่งการทำสวน ทำไร่ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างและพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพได้ด้วยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม
- ❖ ความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม มีดังนี้
 1. ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง กล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญสามารถป้องกันหรือลดความเสี่ยงการหกล้มได้ด้วย
 2. ช่วยชะลอหรือลดภาวะโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ
 3. ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น
 4. เพิ่มโอกาสการเข้าร่วมสังคมของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็น การไปวัด 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 ฟ้อนรำ รำวง รำไท้จื้อซึกง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ และเป็นการฝึก การทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม
- ❖ ทั้งหมดที่ได้กล่าวมานี้ มีความสำคัญและความจำเป็นมาก ๆ สำหรับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ดังนั้นก็อยากให้ผู้สูงอายุทุกคน เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวันให้เพียงพอเหมาะสม เพราะยิ่งเคลื่อนไหว ยิ่งแข็งแรง ยิ่งสุขภาพดี ดูแลตนเองได้ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพประกอบการถ่ายทำคลิปวีดิทัศน์



3. จัดทำคู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทุกกลุ่มวัยในการดูแลสุขภาพด้วยการนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพ รวมทั้งเป็นเครื่องมือ และสื่อองค์ความรู้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนต่อไป



กระบวนการดำเนินงาน

- จัดทำเนื้อหาและออกแบบคู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี
- ประสานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหาคู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี
- จัดทำรายละเอียดการจัดจ้างผลิตคู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี
- ดำเนินการจัดจ้างตามระเบียบงานพัสดุ
- ตรวจสอบรับงานจ้าง
- ผลิตจัดพิมพ์คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี จำนวน 4,000 เล่ม

ความสำคัญของการนอน

การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตเช่นเดียวกับ การหายใจ การดื่มน้ำ และการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ความสำคัญของการนอน คือ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดทุกช่วงวัยตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย และเด็กวัยรุ่น การนอนหลับมีบทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย สมอ และระบบประสาท การเรียนรู้ เก็บความจำและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ มีความต้องการเวลานอนหลับที่แตกต่างกัน การอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ ความผิดปกติ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สมอ และจิตใจ ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคสมอง โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ภูมิคุ้มกันต่ำติดเชื้อได้ง่าย และการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและในการทำงาน เป็นต้น

เนื้อหาประกอบด้วย

- สรีรวิทยาการนอนหลับในมนุษย์
- ความแตกต่างของการนอนหลับในแต่ละวัยต่าง ๆ
- การแบ่งระยะของการหลับ
- ลักษณะปกติของระยะการหลับและวงจรการหลับและตื่น
- การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ
- ผลกระทบต่อสุขภาพกับระยะเวลาการนอนหลับ
- การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น
 - ปัจจัยและปัญหาพฤติกรรมการณ์การเข้านอนในเด็กและวัยรุ่น
 - โรคนอนไม่หลับในเด็ก
 - สุขอนามัยการนอนหลับที่ดี (Good sleep hygiene) ในเด็ก 10 ประการ
- การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้ใหญ่
 - Sleep hygiene คืออะไร
 - ปัญหาการนอนหลับที่สำคัญ
 - แนวทางการปฏิบัติ Good sleep hygiene 10 ประการ
- การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ
 - โรคนอนไม่หลับในคนสูงวัย
 - ความเครียด โรคซึมเศร้า กับ การนอนไม่หลับ
 - สุขอนามัยเพื่อการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงวัย

ตารางแสดงความต้องการการหลับของแต่ละช่วงอายุ

ทารกเกิดใหม่
(0-2 เดือน)
12-18 ชั่วโมง



ทารก
(3-11 เดือน)
14-15 ชั่วโมง



เด็กวัยหัดเดิน
(1-3 ขวบ)
12-14 ชั่วโมง



เด็กก่อนวัยเรียน
(3-5 ขวบ)
11-13 ชั่วโมง



เด็กวัยเรียน
(5-10 ปี)
10-11 ชั่วโมง



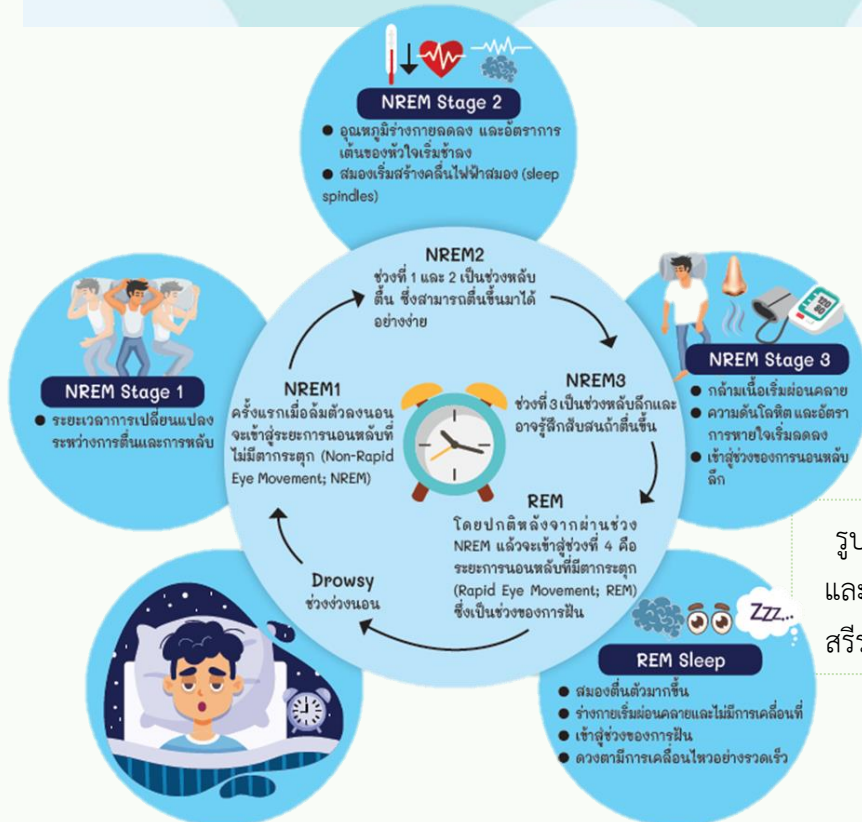
วัยรุ่น
(10-17 ปี)
8.5-9.25 ชั่วโมง



ผู้ใหญ่
และวัยสูงอายุ
7-9 ชั่วโมง



สตรีมีครรภ์
8 ชั่วโมงขึ้นไป



รูปแสดงลักษณะปกติของระยะการนอนหลับ และวงจรการหลับและตื่นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ

4. ส่งสื่อองค์ความรู้การออกกำลังกาย และการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ



วัตถุประสงค์

เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนงานด้านสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนให้กับศูนย์อนามัยที่ 1-12 และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง (สสม.)

กระบวนการดำเนินงาน

ทำการบรรจุหีบห่อ และจัดส่งสื่อองค์ความรู้การออกกำลังกายและการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดส่งองค์ความรู้ให้กับพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 1-12 และสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง เพื่อดำเนินงานในพื้นที่ชุมชน รายละเอียดดังนี้

- | | |
|---|----------------|
| 1. โปสเตอร์โปรแกรมออกกำลังกายฯ E75 | จำนวน 200 แผ่น |
| 2. คู่มือโปรแกรมออกกำลังกายฯ E75 | จำนวน 170 เล่ม |
| 3. โปสเตอร์การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ ฯ | จำนวน 210 แผ่น |
| 4. คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี | จำนวน 160 เล่ม |

หนังสือส่งสื่อการออกกำลังกาย และการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๕๘๙

ที่ สธ ๐๙๓๗.๐๖/ว๕๖๖

วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอส่งสื่อการออกกำลังกายและการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑ - ๑๒ ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง

ตามที่กรมอนามัย ได้อนุมัติให้กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ดำเนินโครงการพัฒนาการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายในชุมชน ปี ๒๕๖๔ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการขับเคลื่อนงานด้านสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน นั้น

ในการนี้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ขอส่งสื่อการออกกำลังกายและคู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนงานดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดที่แนบมานี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ หากได้รับสื่อฯ ดังกล่าวแล้วกรุณาตอบกลับมายังกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จะเป็นพระคุณ

(นายอุดม อัครุตมางกูร)

ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ภาพตัวอย่างสื่อสิ่งพิมพ์



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

โปสเตอร์โปรแกรมออกกำลังกาย E75



กรมอนามัย

โปรแกรม การออกกำลังกาย

สำหรับผู้สูงอายุแข็งแรงและกระฉับกระเฉง **E75**

ELDERLY EXERCISE PROGRAM FOR HEALTHY 75 YEARS

E75

สูงวัยแข็งแรง
กับกรมอนามัย

ดาวน์โหลด
โปสเตอร์โปรแกรม
การออกกำลังกาย E75
ได้ที่นี่



SCAN ME

รับชมวิดีโอ
บริหารกาย
สูงวัยแข็งแรง
กับกรมอนามัย
ได้ที่นี่



SCAN ME

ท่าที่ 1 แกว่งแขนขึ้น-ลง แขนเดียว



1. ยืนตรง แขนขึ้นเหยียดขึ้น - 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. ทำซ้ำ แกว่งแขน
แขนซ้ายขึ้น-ลง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 2 แกว่งแขน แขนเดียวขึ้น-ลง



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 3. แกว่งแขน แขนซ้าย
ขึ้น-ลง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 3 แกว่งตอก



1. แกว่งแขนขึ้น-ลง แขนขวา 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 4 ท่าต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 4 หมุนตอก



1. แกว่งแขนขึ้น-ลง แขนขวา 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 4 ท่าต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 5 กำมือชูแขน



1. แกว่งแขนขึ้น-ลง แขนขวา 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 4 ท่าต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 6 แกว่งแขน บิดลำตัว



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 7 ยกเข่า บิดลำตัว



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 8 หมุนเข่า ยกขา ถอยหลัง



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 9 ย่ำเท้า ถอยหลัง



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 10 ย่ำเท้า ถอยหลัง



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 11 ย่อเข่า



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 12 หมุนเข่า ยกขา ถอยหลัง



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 13 ย่อเข่า ถอยหลัง



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 14 หมุนเข่า



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 15 หมุนเข่า



1. แกว่งแขน 2. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนขวาขึ้น-ลง 3. แกว่งแขนขึ้น-ลง
แขนซ้ายขึ้น-ลง 1 ครั้ง

◇ ผู้ปฏิบัติท่านี้ต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

หมายเหตุ: ท่านี้ควรทำต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ผู้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง

วิธีใช้: โปสเตอร์โปรแกรม E75 นี้ 1. โปสเตอร์ท่าที่ 1 - ท่าที่ 15 2. โปสเตอร์ท่าที่ 16 - ท่าที่ 30 3. โปสเตอร์ท่าที่ 31 - ท่าที่ 45 4. โปสเตอร์ท่าที่ 46 - ท่าที่ 60 5. โปสเตอร์ท่าที่ 61 - ท่าที่ 75 6. โปสเตอร์ท่าที่ 76 - ท่าที่ 90 7. โปสเตอร์ท่าที่ 91 - ท่าที่ 105 8. โปสเตอร์ท่าที่ 106 - ท่าที่ 120 9. โปสเตอร์ท่าที่ 121 - ท่าที่ 135 10. โปสเตอร์ท่าที่ 136 - ท่าที่ 150 11. โปสเตอร์ท่าที่ 151 - ท่าที่ 165 12. โปสเตอร์ท่าที่ 166 - ท่าที่ 180 13. โปสเตอร์ท่าที่ 181 - ท่าที่ 195 14. โปสเตอร์ท่าที่ 196 - ท่าที่ 210 15. โปสเตอร์ท่าที่ 211 - ท่าที่ 225 16. โปสเตอร์ท่าที่ 226 - ท่าที่ 240 17. โปสเตอร์ท่าที่ 241 - ท่าที่ 255 18. โปสเตอร์ท่าที่ 256 - ท่าที่ 270 19. โปสเตอร์ท่าที่ 271 - ท่าที่ 285 20. โปสเตอร์ท่าที่ 286 - ท่าที่ 300

◇ เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ◇ มีเอกสาร บริหารสมอง
◇ มีกิจกรรมการ ◇ สามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้ทุกวัน

คู่มือโปรแกรมออกกำลังกาย E75

ELDERLY EXERCISE PROGRAM FOR HEALTHY 75 YEARS

E75

สูงวัยแข็งแรง
กับกรมอนามัย

โปรแกรม การออกกำลังกาย

สำหรับผู้สูงอายุแข็งแรงและกระฉับกระเฉง **E75**

ELDERLY EXERCISE PROGRAM FOR HEALTHY 75 YEARS








กรมอนามัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2562

โปสเตอร์การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ (สูงวัย คลายเส้น)



กรมอนามัย

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการปวด ตึง กล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ

ผู้สูงวัยสามารถยืดเหยียด คลายเส้นได้ง่ายๆ ได้ทุกที่ ได้ทุกเวลา มีทั้งหมด 9 ท่า ดังนี้

กลุ่มกล้ามเนื้อ : คอ บ่า ไหล่ และ สะบัก

1. ทำเขียงคอ : ยืดคอ และ บ่า



2. ทำดึงไหล่ : ยืดหัวไหล่



3. ทำก้มตัว โกงหลัง : ยืดหลังส่วนบน และสะบัก



กลุ่มกล้ามเนื้อ : หลัง เอว และ หน้าท้อง

4. ทำเขียงตัว : ยืดลำตัวด้านข้างและสะโพกด้านใน



5. ทำบิดตัว : ยืดลำตัวด้านข้างและหลัง



6. ทำแอ่นตัว : ยืดหน้าท้อง และสะโพกด้านหน้า



กลุ่มกล้ามเนื้อ : สะโพก ต้นขา และ บ้อง

7. ทำงอขา : ยืดต้นขาส่วนหน้า และสะโพกด้านหน้า



8. ทำเหยียดขา ก้มตัว : ยืดต้นขาส่วนหลังและหลังส่วนกลาง



9. ทำผีเสื้อ : ยืดสะโพกด้านในและส่วนล่าง



“สูงวัย คลายเส้น”



● วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ “คลายเส้น” ●

1. ปฏิบัติท่าการยืดเหยียดให้ถูกต้อง
2. ค่อยๆ เหยียดไปเรื่อยๆ จนถึงที่ตึง หรือถึงจุดระบะเค้นไหว
3. ค่อยๆ เหยียดไปเรื่อยๆ จนถึงที่ตึง 10-15 วินาที
4. ไม่ทำเกินขนาด
5. ค่อยๆ คลายท่า เคลื่อนไหวกลับไปท่าเริ่มต้น และควรยืดเหยียดท่า 2-4 ครั้งต่อท่า
6. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2-3 วัน ต่อสัปดาห์

● ประโยชน์ของการ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ “คลายเส้น” ●

1. คลายกล้ามเนื้อ ลดการเมื่อยล้า ความตึง ยืดเกร็งของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มความยืดหยุ่น
2. เพิ่มประสิทธิภาพเคลื่อนไหว ทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วในกิจวัตรประจำวัน
3. ลดความเสี่ยงที่นำไปสู่การบาดเจ็บในการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย และการออกกำลังกาย
4. ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

● ข้อควรระวัง ●

1. ไม่ควรกลืนลมหายใจขณะยืดเหยียด
2. ไม่ควรยืดกล้ามเนื้อในบริเวณที่มีอาการปวด บวม หรืออักเสบ

กรมอนามัย ขอเชิญชวน
“สูงวัย คลายเส้น”
ได้ทันที



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
กรุงเทพฯ 7 ชั้น 7 อาคารวิทยุ ๓.๖๖๖ ชั้น ๗ โทร. ๑๑๑๑
โทรสาร ๐๒-๕๙๐-๔๕๖๒ <http://doh.go.th>



คู่มือการนอนหลับ เพื่อสุขภาพที่ดี

ภาพประกอบการจัดส่งสิ่งพิมพ์

