

# หลักฐานรายงานความก้าวหน้าการปฏิบัติราชการตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ 10 ตัวชี้วัด

## ตัวชี้วัดที่ 1.21 ร้อยละของประชากรสูงอายุที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ณ วันที่ 2 มีนาคม 2564

1. ผลิตภัณฑ์การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “สู่วัย FIT ตัดบ้าน ต้าน COVID-19” จำนวน 3,000 แผ่น



**สู่วัย FIT ตัดบ้าน ต้าน COVID-19**

**ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19** ประเทศไทยพบผู้ป่วยเพิ่มจำนวนมาก และเป็นผู้สูงอายุ ร้อยละ 11.00 ของผู้ป่วยทั้งหมด ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ง่าย เนื่องจากมีโรคประจำตัว ร่างกายไม่แข็งแรง ปฏิบัติงานที่ต่ำ เมื่อติดเชื้อไวรัส COVID-19 แล้วอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ภาครัฐจึงกำหนดมาตรการสำคัญโดยผู้สูงอายุอยู่ในสถาน ที่กักตัวอยู่บ้าน แต่หากผู้สูงอายุอยู่บ้านโดยไม่เคลื่อนไหวร่างกาย มีพฤติกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ ซึ่งทำให้ร่างกายอ่อนแอลง ภาวะโรคประจำตัวก็จะเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างสุขภาพและสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย

### ขั้นตอนการออกกำลังกาย

## สู่วัย FIT ตัดบ้าน ต้าน COVID-19

**ช่วงที่ 1**

**อบอุ่นร่างกาย**



ท่าที่ 1 ยืนเท้า  
ท่าที่ 2 ย้ายเท้า ขงหน้าขง  
ท่าที่ 3 ย้ายเท้า ขงหลังขงหน้า

ประสิทธิ์ภาพ: 20 วินาที ท่า 1-3 รวม  
ส่วนประกอบ - ยืน: 10 วินาที 1 ครั้ง ประสิทธิ์ภาพรวม 2 ครั้ง

**ช่วงที่ 2**

**ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**



ท่าที่ 1 ยืนเท้า สัมผัส ขงแขน  
ท่าที่ 2 ยืนเท้า แขนขงขึ้น

ประสิทธิ์ภาพ: 1 ครั้ง 2 ท่า รวม 6 ครั้ง



ท่าที่ 3 ยืนเท้า  
ท่าที่ 4 ยืนเท้าขา สัมผัส

ประสิทธิ์ภาพ: 3 ครั้ง 4 ท่า รวม 12 วินาที 1 ครั้ง  
ส่วนประกอบ - ยืน: 3 ครั้ง 2 ท่า รวม 6 ครั้ง

**ช่วงที่ 3**

**ฝึกการทรงตัว**



ท่าที่ 1 ยืนเท้า แขนขงยื่น

ประสิทธิ์ภาพ: 20 วินาที ท่า 1-2 รวม  
ส่วนประกอบ - ยืน: 10 วินาที 1 ครั้ง ประสิทธิ์ภาพรวม 2 ครั้ง



ท่าที่ 2 ยืนเท้า สัมผัสเท้า - ขงแขน

ประสิทธิ์ภาพ: 10 วินาที ยืนเท้า 1 ครั้ง ประสิทธิ์ภาพรวม 2 ครั้ง

**ช่วงที่ 4**

**ออกกำลังกายแบบแรงต้าน**



ท่าที่ 1 ยืนเท้า ยกขา

ท่าที่ 2 ยืนเท้า นั่งยอง

ประสิทธิ์ภาพ: 20 ครั้ง

ประสิทธิ์ภาพ: 1 ชุดท่าที่ 2 ฝึกสลับท่า 15 วินาที ยืนเท้า 1 ครั้ง ประสิทธิ์ภาพรวม 2 ครั้ง



ท่าที่ 3 ยืนเท้า ยกขา แขนขงขึ้น

ท่าที่ 4 ยืนเท้า ยกขา

ประสิทธิ์ภาพ: 3 ชุดท่าที่ 4 สลับท่าท่าที่ 15 วินาที ยืนเท้า 1 ครั้ง ประสิทธิ์ภาพรวม 2 ครั้ง

**ช่วงที่ 5**

**ออกกำลังกายแบบ Cardio หรือแบบแอโรบิก**



ท่าที่ 1 ยืนเท้า ขงขงขง  
ท่าที่ 2 ยืนเท้า ขงขง - ขงขง  
ท่าที่ 3 ยืนเท้า ขงขง

ท่าที่ 4 ยืนเท้า ขงขง  
ท่าที่ 5 ยืนเท้า ขงขง

ประสิทธิ์ภาพ: 1 ชุดท่าที่ 1 - 5 รวม 20 วินาที ท่า 10 วินาที ยืนเท้า 1 ครั้ง ประสิทธิ์ภาพรวม 2 ครั้ง

**ช่วงที่ 6**

**คลายอุ่น**



ท่าที่ 1 ยืนเท้า แขนขงขึ้น

ประสิทธิ์ภาพ: 1 ครั้ง

**ช่วงที่ 7**

**ยืดกล้ามเนื้อ**



ท่าที่ 1 ยืนเท้า แขนขงขึ้น

ท่าที่ 2 ยืนเท้า ยกขา สัมผัสเท้า

ท่าที่ 3 ยืนเท้า ยกขา สัมผัสเท้า

ท่าที่ 4 ยืนเท้า ยกขา สัมผัสเท้า

ท่าที่ 5 ยืนเท้า ยกขา

ท่าที่ 6 ยืนเท้า ยกขา

ท่าที่ 7 ยืนเท้า ยกขา

ประสิทธิ์ภาพรวม: 1 ชุด (ท่าที่ 1-7 รวม) 15 วินาที / ไม่มีการสลับท่า (ประสิทธิ์ภาพรวม)



ดาวน์โหลดสู่วัย FIT ตัดบ้าน ต้าน COVID-19 ฟรี!



ดาวน์โหลดสู่วัย FIT ตัดบ้าน ต้าน COVID-19 ฟรี!

**สนับสนุนให้คนไทยสุขภาพดี ด้วยการออกกำลังกาย**  
ของกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

2. ผลิตคลิปวีดิทัศน์โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะการหกล้มในผู้สูงอายุ



3. ผลิตคลิปวีดิทัศน์ถ่ายทอดความรู้ สร้างความตระหนักการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายและการนอนหลับสำหรับผู้สูงอายุ



ความสำคัญของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. ช่วยชะลอหรือลดภาวะโรคประจำตัว
2. ทำให้การทำงานของหัวใจและปอด รวมทั้งกล้ามเนื้อต่างๆ แข็งแรง ป้องกันการหกล้ม สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
4. เพิ่มโอกาสการเข้าร่วมสังคมของผู้สูงอายุ

