

หลักฐานเอกสารแนบตัวชี้วัดที่ 1.21 ร้อยละของประชากรสูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เดือนกรกฎาคม 2564

จัดทำคลิปวีดิทัศน์เรื่องกิจกรรมบริหารสมองด้วยการบริหารกายสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 5 คลิป

1. ดำเนินการถ่ายทำคลิปวีดิทัศน์ เรื่องกิจกรรมบริหารสมองด้วยการบริหารกายสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 5 คลิป เมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม 2564 เพื่อจัดทำสื่อองค์ความรู้และปฏิบัติตามในการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการบริหารกายและการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพื่อช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม และกระตุ้นการทำงานของสมอง ด้านการรับรู้ ความคิด ความจำ และทำให้ร่างกายส่วนต่างๆมีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน เพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวและการทรงตัว รวมทั้งลดโอกาสการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งประกอบด้วย 5 คลิป ดังนี้

- คลิปที่ 1 : กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 1 การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energizing Movement)

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อกระตุ้นการทำงานของกระแสประสาท เพิ่มการรับรู้ทางความรู้สึก อารมณ์ เกิดแรงจูงใจ และช่วยให้เรียนรู้ดีขึ้น

- คลิปที่ 2 : กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 2 การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องสลับข้างกัน หรือ เคลื่อนไหวข้างขวาแบบหนึ่งแล้วเคลื่อนไหวข้างซ้ายอีกแบบหนึ่งที่ไม่เหมือนกัน โดยเคลื่อนไหวสลับกันไปมา

- คลิปที่ 3 : กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 3 การเคลื่อนไหวทุกๆ ส่วน (Useful)

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆตามรูปแบบและเงื่อนไขที่กำหนด ได้แก่ การเคลื่อนไหวกลุ่มกล้ามเนื้อที่ละมัด การเคลื่อนไหวร่างกายแบบรวมส่วน

- คลิปที่ 4 : กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 4 การยืดส่วนต่างๆของร่างกาย (Lengthening Movement)

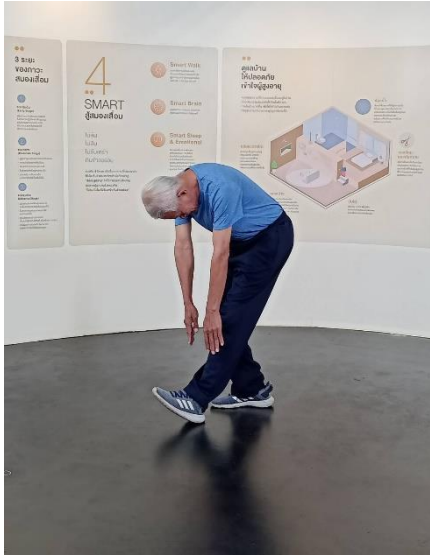
เป็นการเคลื่อนไหวยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดของสมอง ช่วยลดความเมื่อยล้า อาการตึงของกล้ามเนื้อ และช่วยให้การไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น

- คลิปที่ 5 : การบริหารสมองด้วยเกมส์กระตุ้นศักยภาพสมอง

เป็นการฝึกสมองผ่านการเล่นเกมส์กระตุ้นศักยภาพสมองด้านต่างๆ ได้แก่ ฝึกความสนใจ ฝึกความจำ ฝึกมิติสัมพันธ์เรื่องตำแหน่งทิศทาง และฝึกการคิด ตัดสินใจ วางแผน

ภาพประกอบการดำเนินการถ่ายทำคลิปวีดิทัศน์





สคริปต์การถ่ายทำวีดิทัศน์ “การบริหารสมองด้วยการบริหารกาย”

ลำดับ ที่	หัวข้อ	บทพูด/บทบรรยาย
คลิปที่ 1		
1	บทนำ	ผู้สูงอายุจะมีความทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายที่เสื่อมถอยลง สมองก็เช่นเดียวกัน โดยภาวะสมองเสื่อม คือ ภาวะความเสื่อมถอยของการรับรู้และการทำงานของสมอง
2	บทนำ	ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมจะมีความผิดปกติในการทำงานของสมองในการคิด ความจำ การตัดสินใจ การใช้ภาษา การรับรู้การเคลื่อนไหว การทรงตัว ร่วมกับมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม บุคลิกภาพ และอารมณ์
3	บทนำ	ทำให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันลดลง คุณภาพชีวิตลดลง ส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์คนในครอบครัว และกับบุคคลอื่นในสังคม
4	บทนำ	ซึ่งสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่มีก่อให้เกิดภาวะสมองเสื่อมมีได้หลายประการ เช่น การเสื่อมสลายของเนื้อสมอง หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองหนาตัวและแข็งตัว มีภาวะโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
5	บทนำ	การขาดสารอาหาร การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
6	บทนำ	การบริหารกายและการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ กระตุ้นการทำงานของสมอง ด้านการรับรู้ ความคิด ความจำ
7	บทนำ	ร่างกายส่วนต่างๆมีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน เพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวและการทรงตัว รวมทั้งลดโอกาสการเป็นโรคหลอดเลือดสมองอีกด้วยครับ
8	บทนำ	เมื่อผู้สูงอายุได้ทราบดังนี้แล้ว เรามาบริหารสมองด้วยการบริหารกายกันเลยครับ
9	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 1 การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energizing Movement)	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 1 เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อกระตุ้นการทำงานของกระแสประสาท เพิ่มการรับรู้ทางความรู้สึก อารมณ์ เกิดแรงจูงใจ และช่วยให้เรียนรู้ได้ดีขึ้น

ลำดับ ที่	หัวข้อ	บทพูด/บทบรรยาย
คลิปที่ 2		
10	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 2 การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 2 เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องสลับข้างกัน หรือ เคลื่อนไหวข้าง ขวาแบบหนึ่งแล้วเคลื่อนไหวข้างซ้ายอีกแบบหนึ่งที่ไม่เหมือนกัน โดยเคลื่อนไหวเช่นนี้ สลับกันไปมา
11	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 2 การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)	ซึ่งเป็นการฝึกการควบคุมการทำงาน การถ่ายโยงของสมองซีกซ้ายและซีกขวา กระตุ้น การสั่งการ การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อ ช่วยกระตุ้นด้านความจำ และฝึกสมาธิ
คลิปที่ 3		
12	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 3 การเคลื่อนไหวทุกๆส่วน (Useful)	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 3 เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆตามรูปแบบและเงื่อนไขที่ กำหนด ได้แก่ การเคลื่อนไหวกลุ่มกล้ามเนื้อที่ละมัด การเคลื่อนไหวร่างกายแบบรวมส่วน
13	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 3 การเคลื่อนไหวทุกๆส่วน (Useful)	การเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทาง การเดิน การเดินร่า และการออกกำลังกายประเภทต่างๆ
14	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 3 การเคลื่อนไหวทุกๆส่วน (Useful)	การบริหารสมองกลุ่มท่าที่ 3 นี้ จะกระตุ้นและฝึกความจำ การมีสมาธิ การวางแผน การ ประสานการรับรู้และการสั่งการของกล้ามเนื้อ การทรงตัว รวมทั้งการใช้ภาษาเมื่อผู้สูงอายุ พูดตามการเคลื่อนไหวในแต่ละขั้นตอน
คลิปที่ 4		
15	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 4 การยืดส่วนต่างๆของร่างกาย (Lengthening Movement)	กลุ่มท่าบริหารสมองที่ 4 เป็นการเคลื่อนไหวยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้ผ่อนคลายความตึง เครียดของสมอง ช่วยลดความเมื่อยล้า อาการตึงของกล้ามเนื้อ และช่วยให้การไหลเวียน เลือดให้ดีขึ้นครับ
คลิปที่ 5		
16	การบริหารสมองด้วยเกมส์ กระตุ้นศักยภาพสมอง	ในการบริหารสมองรูปแบบที่ 5 นี้ เป็นการฝึกสมองผ่านการเล่นเกมส์กระตุ้นศักยภาพสมอง ด้านต่างๆ ได้แก่ ฝึกความสนใจ ฝึกความจำ ฝึกมิติสัมพันธ์เรื่องตำแหน่งทิศทาง และฝึกการคิด ตัดสินใจ วางแผน
17	การบริหารสมองด้วยเกมส์ กระตุ้นศักยภาพสมอง	ในแต่ละเกมส์มีความยากง่ายที่แตกต่างกัน และมีความซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ รับรองว่าสนุกและมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมากๆ ถ้าพร้อมแล้วเรามาเล่นกันเลยครับ
