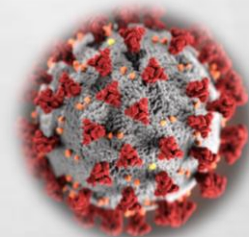




กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

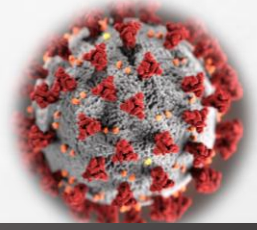
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19



นายแพทย์อุดม อัสวุตมางกูร

ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ในปัจจุบัน





ศูนย์บัญชาการ COVID-19 กรุงเทพมหานคร

23 สถานการณ์ COVID-19 ในประเทศไทย ก.ค.64

ตั้งแต่ 1 เมษายน 2564

ผู้ติดเชื้อเพิ่มวันนี้

+14,575

ผู้ติดเชื้อใหม่ +13,503 จากเรือนจำที่ต้องฟัง +1,072

ผู้ป่วยสะสม ตั้งแต่ 1 เมษายน 2564

438,844

หายป่วยสะสม ตั้งแต่ 1 เมษายน 2564

292,726


เสียชีวิตเพิ่มวันนี้

114


หายป่วยกลับบ้าน

+7,775

สรุปสถานการณ์ ศูนย์ข้อมูล COVID-19 เวลา 07.30 น.
 Facebook: ศูนย์ข้อมูล COVID-19 โทร: สายด่วน 1111 EOC กระทรวงสาธารณสุข




สถานการณ์ COVID-19 ในผู้สูงอายุ ระลอกเมษายน (เมษายน - กรกฎาคม)




ผู้เสียชีวิตสะสม

3,328 ราย ร้อยละ 0.86%



ผู้ติดเชื้อสะสม

386,307 ราย



ผู้สูงอายุผู้ติดเชื้อสะสม


28,310 ราย


ร้อยละ 7.32%

ข้อมูล ณ วันที่ 19 กรกฎาคม 2564

ผู้สูงอายุผู้ที่ฉีดวัคซีน


2,346,573

เข็ม 1  2,198,871 ราย

เข็ม 2  147,702 ราย

ข้อมูล ณ วันที่ 19 กรกฎาคม 2564

ผู้เสียชีวิต เดือนกรกฎาคม

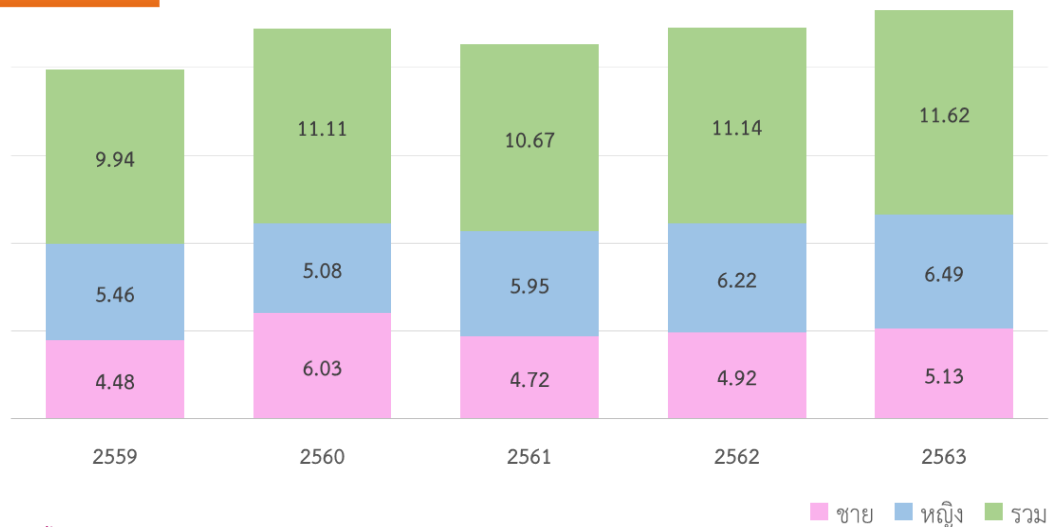


ข้อมูล ณ วันที่ 19 กรกฎาคม 2564



จำนวนผู้สูงอายุของประเทศไทย 4 ปีย้อนหลัง

หน่วย : ล้านคน



ที่มา: กรมกิจการผู้สูงอายุ



- ❖ ผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคโควิด19
- ❖ มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนสูง มีอาการอย่างรุนแรงมากกว่ากลุ่มวัยอื่น จนถึงขั้นเสียชีวิตได้
- ❖ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว มีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ

- คาดว่าในปลายปี พ.ศ.2564 นี้ จะมีจำนวนผู้สูงอายุ 13.1 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 20 หรือที่เรียกว่า “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์”
- ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด คือ 1. โรคเบาหวาน 2. โรคหลอดเลือดสมอง 3. โรคข้อเสื่อม

ผลต่อเสียต่อร่างกายผู้สูงอายุ ที่อยู่บ้าน ไม่ค่อยเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ



ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อและข้อต่อ
ลดลง

- * ประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันลดลง เช่น การลุก-นั่งจากเก้าอี้ เข้าห้องน้ำ การหยิบจับสิ่งของ
- * เพิ่มโอกาสการหกล้ม



ระบบหัวใจและ
หลอดเลือด ปอด และ
หลอดเลือดมี

ประสิทธิภาพลดลง

- * เหนื่อยง่าย
- * ความดันโลหิตสูงขึ้น
- * อัตราการเผาผลาญพลังงานก็จะลดต่ำลง
- * เสี่ยงต่อภาวะอ้วน



ภาวะโรคประจำตัว
รุนแรงขึ้น

- * ค่าระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ
- * ความดันโลหิตผิดปกติ
- * การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด

AT A GLANCE

WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR



องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่ระดับเหนื่อยปานกลางสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาที - 300 นาทีต่อสัปดาห์ เฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที

- กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การเดิน ปั่นจักรยาน
- กิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย

2. บริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆให้แข็งแรง ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

- ส่งผลทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ

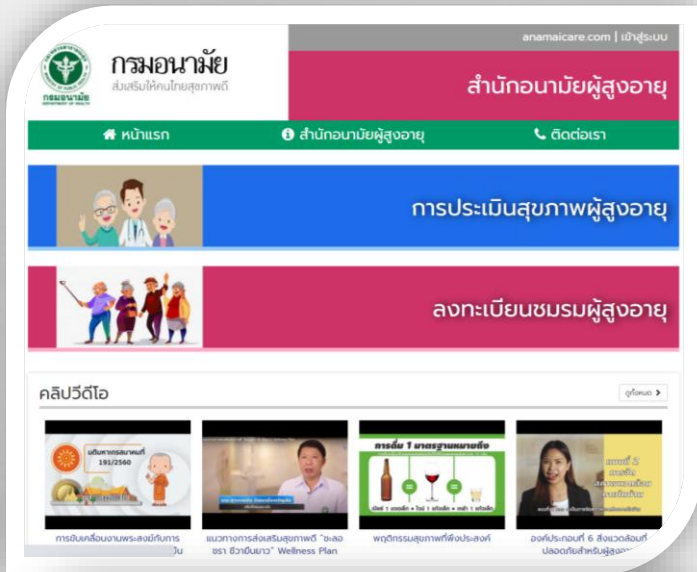
3. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ การทรงตัว อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

- เต้นบาสโลบ ฟ้อนรำ รำวง รำไท้ชี๊ก๊ง

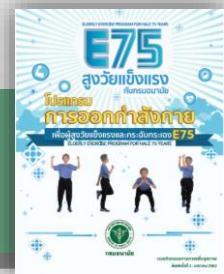


กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19



- สร้างความรู้ด้านกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม รวมทั้งการป้องกันการหกล้ม ให้กับผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- สนับสนุนเครื่องมือแนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข CG CG และ โรงเรียน,ชมรมผู้สูงอายุ
- จัดทำ PLATFORM เพื่อเป็นเครื่องมือและฐานข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป ได้แก่ ANAMA CARE และ ก้าวทำใจ



ขอบคุณครับ