



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# กรมอนามัย

## DEPARTMENT OF HEALTH



88/22 ถ.ติวานนท์ ถ.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทรศัพท์ 0 2590 4096 โทรสาร 0 2591 8202

### กรมอนามัย แนะนำผู้สูงอายุอยู่บ้าน ‘ขยับร่างกาย – บริหารปอด’ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายทำกิจวัตรประจำวันให้มาก ฝึกการบริหารปอด และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ผู้สูงอายุถือเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว และมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ หากติดเชื้อแล้วอาจทำให้มีอาการอย่างรุนแรง มีภาวะแทรกซ้อน จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้น เพื่อลดความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องอยู่บ้านควร และขยับร่างกาย เคลื่อนไหวร่างกายอยู่เป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว เพราะหากมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ น้อย หรือมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง นิ่ง ๆ นอน ๆ อาจส่งผลต่อเสียต่อการทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด ทำให้เหนื่อยง่าย มีภาวะความดันโลหิตสูงขึ้น รวมทั้งอัตราการเผาผลาญพลังงานก็จะลดต่ำลง เสี่ยงต่อภาวะอ้วน รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อจะลดลง ทำให้ประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การลุก-นั่ง จากเก้าอี้ การเข้าห้องน้ำ การหยิบจับสิ่งของ ลดน้อยลงตามไปด้วย เสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่าย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ยังส่งผลให้ภาวะโรคประจำตัวนั้นรุนแรงขึ้นได้

“ทั้งนี้ ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงได้ด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และออกกำลังกายง่าย ๆ ได้ที่บ้าน ดังนี้ 1) เคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันให้มาก เช่น การทำงานบ้าน การเดิน รดน้ำต้นไม้ ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโออย่างสม่ำเสมอ เช่น เดิน ปั่นจักรยาน เต้นรำ โดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที 2) บริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ให้แข็งแรง ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ดึงยาง ยกดรัมเบล 3) มีกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ และการทรงตัว อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น เต้นบาสโลบ ฟ้อนรำ รำวง รำไท่จี๋ซี้กง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ และเป็นการฝึกการทรงตัว เพื่อป้องกันการหกล้ม และ 4) การบริหารปอด โดยฝึกการหายใจเข้าและออกแต่ละครั้งนานประมาณ 5 วินาที เพื่อเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดของผู้สูงอายุ เพิ่มการขยายตัวของปอด กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจแข็งแรง เพียงเท่านี้ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านก็จะมีสุขภาพที่แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกัน ห่างไกลจากโรคโควิด-19 อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

\*\*\*\*\*

ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย /30 กรกฎาคม 2564