

**หลักฐานเอกสารแนบตัวชี้วัดที่ 1.19 ร้อยละของประชากรสูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
เดือนธันวาคม 2564**

1. การจัดทำคลิปวีดิทัศน์การประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ และคู่มือ Online การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มผู้สูงอายุ

ดำเนินการถ่ายทำคลิปวีดิทัศน์ การประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 7-8 ธันวาคม 2564 เพื่อสร้างความตระหนักการมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ พัฒนาการรู้ การประเมินสมรรถภาพทางกายและความเสี่ยงการหกล้มของผู้สูงอายุ และเพื่อพัฒนาเครื่องมือการประเมินสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ โดยจะทำการทดสอบทั้งหมด 9 สถานี ดังนี้

- สถานีที่ 1 การชั่งน้ำหนัก

เพื่อหาน้ำหนักของร่างกาย นำไปคิดคำนวณหาดัชนีมวลกาย

- สถานีที่ 2 การวัดส่วนสูง

เพื่อหาส่วนสูงของร่างกาย นำไปคำนวณดัชนีมวลกาย

- สถานีที่ 3 การวัดค่าดัชนีมวลกาย

เป็นการทดสอบความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง โดยหลังจากการชั่งน้ำหนัก และวัดค่าส่วนสูงแล้ว สามารถนำไปคำนวณหาดัชนีมวลกาย

- สถานีที่ 4 การลุก เดิน นั่ง และไปกลับ

เพื่อทดสอบความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน และการทรงตัว

- สถานีที่ 5 การงอแขน ยกน้ำหนัก 30 วินาที

เป็นการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน เป็นประโยชน์สำหรับการทำงานบ้าน หรือกิจกรรมที่ต้องยก แบก และถือหิ้ว

- สถานีที่ 6 การลุกยืน นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที

เป็นการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่าง เป็นประโยชน์สำหรับกิจกรรมการเดินขึ้นลงบันได และลุกจากเก้าอี้ ขึ้นรถลงเรือ รวมถึงลดความเสี่ยงจากการหกล้ม

- สถานีที่ 7 แตะมือด้านหลัง

เพื่อทดสอบความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนและแขน

- สถานีที่ 8 นั่งเก้าอี้ ยืนแขน แตะปลายเท้า

เพื่อทดสอบความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลัง และขา

- สถานีที่ 9 ยืนยกเข่า ขึ้นลง 2 นาที

เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

ภาพประกอบการดำเนินการถ่ายทำคลิปวิดีโอ



Script วิดีทัศน์
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ

Q	ภาพประกอบ	เสียง
1.	- LOGO  - กราฟฟิกตัวหนังสือ + LOGO : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ	
2.	- ภาพสังกะยมผู้สูงอายุ	voice man : ในปีพ.ศ.2564 ประเทศไทยจะก้าวสู่ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมลง ส่งผลให้การเคลื่อนไหวร่างกาย ความคิดและการตัดสินใจของผู้สูงอายุช้าลง
3.	- ภาพเคลื่อนไหว /ภาพนิ่ง: ผู้สูงอายุนั่งรถเข็นป่วย นอนโรงพยาบาล - ตัวหนังสือ: 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคนหกล้มทุกปี พ.ศ. 2562 พบร้อยละ 11.84 (ที่มา: ข้อมูลมรณบัตร พ.ศ. 2555 – 2562 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข)	voice man : การบาดเจ็บที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ คือ การพลัดตก หกล้ม โดยผู้สูงอายุ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคนหกล้มทุกปี และอัตราการเสียชีวิตจากการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุของปีพ.ศ. 2562 มีถึงร้อยละ 11.84 ส่งผลกระทบทั้ง ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ รวมทั้งด้านเศรษฐกิจที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
4.	- ภาพ นายแบบ ออกกำลังกาย เดินเร็ว ยืดเหยียด แกว่งแขน + ยำภาพ ทดสอบสมรรถภาพ	voice man : ดังนั้น การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญในการช่วยลดอาการบาดเจ็บ และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ด้วยการให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทางกายอย่างถูกต้อง โดยก่อนการมีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ทราบความสมบูรณ์และความสามารถของร่างกาย ว่ามีข้อจำกัดอย่างไร เพื่อนำไปสู่การวางแผนปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ พัฒนาขีดความสามารถให้สูงขึ้น และมีความพร้อมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้นำเสนอวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจะทำการทดสอบทั้งหมด 9 สถานี ไว้ดังนี้
5.	- ตัวหนังสือ: การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ	voice man : แผนผังลำดับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 1. ชั่งน้ำหนัก -> 2. วัดส่วนสูง -> 3. คำนวณดัชนีมวลกาย ->

Q	ภาพประกอบ	เสียง
	- Infographic : แผนผังขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพสำหรับผู้สูงอายุ	4. การทดสอบ ลุก-เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed Up and Go Test : TUG) -> 5. งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที (30 Seconds Arm Curl Test) -> 6. ลุกยืน - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand) -> (พัก 2 นาที) 7. แตะมือด้านหลัง (Back Scratch Test) -> 8. นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Sit and Reach Test) -> 9. เดินยกเข้าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step Up and Down) ->
6.	- ตัวหนังสือ: สถานที่ที่ 1 การชั่งน้ำหนัก - ภาพ 2. เครื่องชั่งน้ำหนัก 3. ภาพผู้สูงอายุถอดรองเท้าถุงเท้า ยืนหน้าเครื่องชั่งน้ำหนักในท่าเตรียม ค่อยก้าวเท้าขึ้นชั่งน้ำหนัก จับภาพตั้งแต่เท้าขึ้นไปยังศีรษะ ทั้งด้านหน้าตรงและด้านข้าง - ตัวหนังสือ: 4. ตัวอย่างบันทึก น้ำหนักตัว ของนายแบบ (อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก)	voice man : สถานที่ที่ 1 การชั่งน้ำหนัก เพื่อหาน้ำหนักของร่างกาย นำไปคิดคำนวณหาดัชนีมวลกาย อุปกรณ์ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก มีวิธีการคือผู้สูงอายุถอดรองเท้า และนำสิ่งของต่าง ๆ ที่อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นออกจากกระเป๋าเสื้อและกางเกง หลังจากนั้นทำการชั่งน้ำหนัก อ่านค่าน้ำหนักและบันทึก หน่วยเป็นกิโลกรัม
7.	- ตัวหนังสือ: สถานที่ที่ 2 การวัดส่วนสูง - ภาพ 2. เครื่องวัดส่วนสูง 3. ภาพผู้สูงอายุถอดรองเท้าถุงเท้า ยืนหน้าเครื่องวัดส่วนสูงในท่าเตรียม ค่อยก้าวเท้าขึ้น วัดส่วนสูง จับภาพตั้งแต่เท้าขึ้นไปยังศีรษะ ทั้งด้านหน้าตรงและด้านข้าง - ตัวหนังสือ: 4. ตัวอย่างบันทึกส่วนสูงของนายแบบ (อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก)	voice man : สถานที่ที่ 2 การวัดส่วนสูง เพื่อหาส่วนสูงของร่างกาย นำไปคำนวณดัชนีมวลกาย อุปกรณ์ได้แก่ เครื่องวัดส่วนสูง โดยผู้สูงอายุถอดรองเท้า ยืนตรง และทำการวัดส่วนสูง อ่านค่าส่วนสูงและบันทึก หน่วยเป็นเมตร เพื่อนำมาคำนวณหาค่าดัชนีมวลกายในขั้นตอนต่อไป
8.	- ตัวหนังสือ: สถานที่ที่ 3 การวัดค่าดัชนีมวลกาย - ภาพ 1. นายแบบยืนหน้าตรง กอดอกหรือท้าวเอว เว้นที่ว่างครึ่งจอก เพื่อใส่กราฟฟิก คำนวณหาค่า	voice man : สถานที่ที่ 3 การวัดค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI) เป็นการทดสอบความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง โดยหลังจากการชั่งน้ำหนักและวัดค่าส่วนสูงแล้ว สามารถนำไปคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย เท่ากับ น้ำหนักหาร

Q	ภาพประกอบ	เสียง
	ดัชนีมวลกาย โดยใช้ค่าที่บันทึกน้ำหนักและส่วนสูงก่อนหน้ามาใส่สูตรคำนวณ 2. นายแบบยืนหน้าตรง กอดอกหรือท้าวเอว เว้นที่ว่างครึ่งจอก เพื่อใส่กราฟิก ตารางค่าดัชนีมวลกาย ใช้กราฟิกวงกลม ค่าดัชนีมวลกายที่ได้ นายแบบยกมือชูนิ้วโป้ง(เยี่ยม)	ด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง เมื่อได้ค่าดัชนีมวลกายแล้วทำการประเมินเปรียบเทียบกับภาวณ้ำหนักตัว ได้ดังนี้ น้อยกว่า 18.5 หมายถึงภาวะน้ำหนักตัวผอม 18.5 ถึง 22.9 หมายถึง ภาวะน้ำหนักตัวปกติ 23.0 ถึง 24.9 หมายถึง ภาวะน้ำหนักตัวเกิน 25.0 ถึง 29.9 หมายถึง ภาวะน้ำหนักตัวโรคอ้วน มากกว่า 30 หมายถึง ภาวะน้ำหนักตัวโรคอ้วนที่อันตราย
9.	- ตัวหนังสือ: สถานที่ 4 การลุก เดิน นั่ง และไปกลับ - ภาพ 1. เก้าอี้ 2. กรวยหรือเทปกาว 3. ภาพ Infographic การจัดสถานที่ทดสอบ ระยะทางจากเก้าอี้ถึงจุดเลี้ยวกลับ 3 เมตร 4. ภาพนายแบบทำการทดสอบ 5. นายแบบยืนหน้าตรง ยืน กอดอกหรือท้าวเอว เว้นที่ว่างครึ่งจอก เพื่อใส่กราฟิก ตารางประเมิน นายแบบยกมือชูนิ้วโป้ง(เยี่ยม) 6. ตัวหนังสือ : อาการเซ วิงเวียนศีรษะ ภาวะความดันตกในท่ายืน ให้หยุดทำการทดสอบทันที	voice man : สถานที่ 4 การลุก เดิน นั่ง และไปกลับ เพื่อทดสอบความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย การเดิน และการทรงตัว อุปกรณ์ได้แก่ เก้าอี้ กรวยหรือเทปกาว มีวิธีการทดสอบคือ ให้วางเก้าอี้ที่มีที่เท้าแขนที่จุดเริ่มต้น วัดระยะทางจากเก้าอี้ถึงจุดเลี้ยวกลับ 3 เมตร พร้อมทำเครื่องหมายบนพื้น แล้วให้ผู้สูงอายุ นั่งบนเก้าอี้ ลุกขึ้นยืน และเดินไปข้างหน้า พร้อมจับเวลา เดินเป็นเส้นตรงไปข้างหน้าให้เร็วที่สุด เติมความสามารถ เมื่อเดินถึงระยะทางที่กำหนดให้หมุนตัว และเดินกลับมานั่งที่เดิม จึงหยุดเวลาและบันทึกเวลา โดยนำผลมาประเมินการทดสอบ ได้ดังนี้ - ดีมาก หมายถึง ใช้เวลาน้อยกว่า 12 วินาที แสดงว่าความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการทรงตัวดีมาก ไม่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม - ดี หมายถึง ใช้เวลาเท่ากับ 12 วินาที แสดงว่า ความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการทรงตัวปกติ ไม่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม - และภาวะเสี่ยง หมายถึงใช้เวลามากกว่า 12 วินาที แสดงว่ามีความเสี่ยงต่อการหกล้ม ทั้งนี้ข้อควรระวังสำหรับการทดสอบรูปแบบนี้คือ ควรมีผู้ดูแล ผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด และหากขณะลุกยืนแล้วมีอาการเซ วิงเวียนศีรษะ ให้หยุดทำการทดสอบทันที ซึ่งอาจเกิดจากภาวะความดันตกในท่ายืน หากหยุดพักแล้ว มีอาการดีขึ้นค่อยทำการทดสอบอีกครั้ง
10.	- ตัวหนังสือ: สถานที่ 5 การงอแขน ยกน้ำหนัก 30 วินาที - ภาพ 1. นาฬิกาจับเวลา 2. ตุ่มน้ำหนักหรือขวดน้ำบรรจุน้ำ ตัวหนังสือ : ผู้ชายใช้น้ำหนัก 3.63 กิโลกรัม ผู้หญิงใช้น้ำหนัก 2.27 กิโลกรัม 4. ภาพนายแบบทำการทดสอบ 5. นายแบบนั่งเก้าอี้หน้าตรง ยืน กำลังยกน้ำหนัก เว้นที่ว่างครึ่งจอก เพื่อใส่กราฟิก ตารางประเมิน นายแบบยกมือชูนิ้วโป้ง (เยี่ยม)	voice man : สถานที่ 5 การงอแขน ยกน้ำหนัก 30 วินาที เป็นการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน เป็นประโยชน์สำหรับการทำงานบ้าน หรือกิจกรรมที่ต้องยก แบก และถือหิ้ว อุปกรณ์ได้แก่ นาฬิกาจับเวลา และอุปกรณ์สำคัญคือ ตุ่มน้ำหนักหรือขวดน้ำบรรจุน้ำ หรือทราย โดยผู้ชายใช้น้ำหนัก 3.63 กิโลกรัม ผู้หญิงใช้น้ำหนัก 2.27 กิโลกรัม มีวิธีการทดสอบคือ ให้ผู้สูงอายุ นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังตรง เท้าวางราบกับพื้น แล้วใช้แขนข้างที่ถนัดถือน้ำหนักปล่อยลงข้างตัว ให้แขนส่วนบนอยู่นิ่งและศอกชิดกับลำตัว / หายใจเข้าทำการงอศอก ในลักษณะหงายมือขึ้นจนสุดช่วงงอ/หายใจออกเหยียดกลับสู่ท่า

Q	ภาพประกอบ	เสียง
	6. ตัวหนังสือ : หากมีอาการเจ็บแขนให้หยุดทำการทดสอบทันที	เริ่มต้น ให้ทดลองฝึกปฏิบัติก่อน 2 ครั้งก่อนการปฏิบัติจริง เมื่อเริ่มการทดสอบ ให้จับเวลา 30 วินาที พร้อมนับจำนวนครั้ง หลังจากได้จำนวนครั้งแล้ว นำผลมาประเมินการทดสอบในเวลา 30 วินาที ได้ดังนี้ - ดีมาก หมายถึงทำได้มากกว่า 11 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อแข็งแรงมาก - ดี หมายถึงทำได้เท่ากับ 11 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อแข็งแรง - และภาวะเสี่ยง หมายถึง ทำได้น้อยกว่า 11 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อแขนไม่แข็งแรง มีความเสี่ยงต่อการใช้แขนทำกิจวัตรประจำวัน ทั้งนี้ควรระมัดระวังขณะทำการทดสอบ หากมีอาการเจ็บแขนให้หยุดทำการทดสอบทันที
11.	- ตัวหนังสือ: สถานีที่ 6 การลุกยืน นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที - ภาพ 1. เก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน 2. นาฬิกาจับเวลา 3. ภาพนายแบบทำการทดสอบ 4. นายแบบนั่งเก้าอี้หน้าตรง ยื้ม กำลังทำท่าทดสอบเว้นที่ว่างครึ่งจอ เพื่อใส่กราฟิก ตารางประเมิน นายแบบยกมือชูนิ้วโป้ง(เยี่ยม) 5. ตัวหนังสือ : ข้อควรระวังสำหรับท่านี คือ ด้านหลังเก้าอี้ต้องชิดผนังหรือมีผู้ช่วยจับเก้าอี้	voice man : สถานีที่ 6 การลุกยืน นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที เป็นการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่าง เป็นประโยชน์สำหรับกิจกรรมการเดินขึ้นลงบันได และลุกจากเก้าอี้ ขึ้นรถลงเรือ รวมถึงลดความเสี่ยงจากการหกล้ม อุปกรณ์ได้แก่ เก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน สูงประมาณ 17 นิ้ว และนาฬิกาจับเวลา มีวิธีการทดสอบโดยให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้หลังตรง ไม่พิงพนัก ให้เท้าทั้ง 2 ข้าง วางราบบนพื้น ประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าอก หลังจากนั้นลุกขึ้นยืนตรง และกลับมานั่งเก้าอี้ นับเป็น 1 ครั้ง ควรทดลองฝึกก่อนปฏิบัติจริง เมื่อผู้สูงอายุเริ่มทำการทดสอบให้ทำการจับเวลา 30 วินาที พร้อมนับจำนวนครั้ง แล้วนำผลมาประเมินการทดสอบในเวลา 30 วินาที ได้ดังนี้ - ดีมาก หมายถึงทำได้มากกว่า 8 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อขาแข็งแรงมาก - ดี หมายถึง ทำได้เท่ากับ 8 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อขาแข็งแรง - และภาวะเสี่ยง หมายถึง ทำได้น้อยกว่า 8 ครั้ง แสดงว่ากล้ามเนื้อขาไม่แข็งแรง มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม ข้อควรระวังสำหรับท่านี คือ ด้านหลังเก้าอี้ต้องชิดผนังหรือมีผู้ช่วยจับเก้าอี้
11.	- ตัวหนังสือ: สถานีที่ 7 ตะแล้มด้านหลัง - ภาพ 1. ภาพนายแบบทำการทดสอบ 4. นายแบบยืนหันหลัง(ครึ่งตัว) กำลังทำท่าทดสอบเว้นที่ว่างครึ่งจอ เพื่อใส่กราฟิก ตารางประเมิน นายแบบหันมาทำมือโอเค	voice man : สถานีที่ 7 ตะแล้มด้านหลัง เพื่อทดสอบความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนและแขน วิธีการทดสอบโดยให้ผู้สูงอายุยืนท่าตรง วางเท้าขนานกับหัวไหล่ ยกแขนข้างที่ถนัดขึ้นแนบศีรษะ แล้วพับข้อศอกมาด้านหลัง ฝ่ามือเหยียดคว่ำ พยายามเหยียดมาที่กลางหลังให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ส่วนแขนอีกข้างงอศอกจากเอวมาทางด้านหลัง ฝ่ามือเหยียดหงายขึ้น เหยียดแขน เอื้อมมือมาที่กลางหลัง พยายามเหยียดให้ปลายมือทั้งสองข้างเข้าหากันหรือทำให้

Q	ภาพประกอบ	เสียง
		ซ้อนกันให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ทั้งนี้ห้ามอนิ้วมือมาเกี่ยวหรือดึงกัน ให้ทดลองฝึกปฏิบัติ 2 ครั้ง ก่อนทำการทดสอบจริงอีก 2 ครั้ง โดยให้ผู้สูงอายุฝึกและหาข้างที่ถนัดหรือพอใจที่สุด และเลือกค่าที่ดีที่สุด หลังจากนั้นนำผลมาประเมินการทดสอบ ได้ดังนี้ - ดีมาก หมายถึง ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างทับซ้อนกัน แสดงว่ามีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนและแขนอยู่ในระดับดีมาก - ดี หมายถึง ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างสัมผัสกันพอดี แสดงว่ามีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนและแขนอยู่ในระดับดี - และภาวะเสียง หมายถึง ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างไม่สัมผัสกัน แสดงว่าความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนและแขนอยู่ในระดับต่ำ
12.	- ตัวหนังสือ: สถานีที่ 8 นั่งเก้าอี้ ยื่นแขน แตะปลายเท้า - ภาพ 1. เก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน 2. ภาพนายแบบทำการทดสอบ 3.. นายแบบนั่งเก้าอี้หน้าตรง กำลังทำการทดสอบเว้นที่ว่างครึ่งจ่อ เพื่อใส่กราฟิก ตารางประเมิน นายแบบหันมาทำมือชี้ไปที่ตาราง	voice man : สถานีที่ 8 นั่งเก้าอี้ ยื่นแขน แตะปลายเท้า เพื่อทดสอบความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลัง และขา ใช้อุปกรณ์เก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน ความสูงประมาณ 17 นิ้ว มีวิธีการทดสอบโดยให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้ก่อนไปด้านหน้า ขาเหยียด กระดกปลายเท้าขึ้น แขนและมือเหยียดตรง มือข้างหนึ่งค่อย ๆ ก้มเหยียดปลายนิ้วมือไปแตะที่ปลายเท้า โดยให้ขาเหยียดตรงตลอดเวลา แล้วค้างไว้ 2 วินาที ผู้สูงอายุควรฝึกปฏิบัติทั้ง 2 ข้าง ควรทดลองฝึกก่อนปฏิบัติจริง และให้ทำการทดสอบได้ โดยให้ฝึกและหาข้างที่พอใจที่สุด และเลือกค่าที่ดีที่สุด เทียบกับเกณฑ์การทดสอบ ได้ดังนี้ - ดีมาก หมายถึง ปลายนิ้วมือสัมผัสปลายนิ้วเท้า แสดงว่ามีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลังและขา อยู่ในระดับดีมาก - ดี หมายถึง ปลายนิ้วมือสัมผัสข้อเท้า แสดงว่า มีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลังและขา อยู่ในระดับดี - ภาวะเสียง หมายถึง ปลายนิ้วมือสัมผัสหน้าแข้ง แสดงว่า มีความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลัง และขา อยู่ในระดับต่ำ มีความเสี่ยงในการก้มหรืองอตัวในการทำกิจกรรมประจำวัน
13.	- ตัวหนังสือ: สถานีที่ 9 ยืนยกเข่า ขึ้นลง 2 นาที - ภาพ 1. เก้าอี้ 2 ตัว 2. นาฬิกาจับเวลา 3. เชือกหรือยางยืด 4. ภาพนายแบบทำการทดสอบ 5. นายแบบยืนหน้าตรงกำลังทำการทดสอบเว้นที่ว่างครึ่งจ่อ เพื่อใส่กราฟิก ตารางประเมิน นายแบบหันมาทำมือยกนิ้วโป้ง 6. ข้อควรระวัง มีอาการเซ วิงเวียนศีรษะ จาก	voice man : สถานีที่ 9 ยืนยกเข่า ขึ้นลง 2 นาที เพื่อทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด มีอุปกรณ์คือ เก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน 2 ตัว นาฬิกาจับเวลา เชือกหรือยางยืด วิธีปฏิบัติโดย วางเก้าอี้ 2 ตัวห่างกัน 1 ช่วงแขน ให้ความสูงประมาณกึ่งกลางระหว่างหัวเข่ากับขอบบนของกระดูกสะโพก ผู้สูงอายุยืนหน้าตรง วางเท้าขนานกับหัวไหล่ ยกเข่าขึ้นลงสลับ ซ้าย - ขวา นับ เป็น 1 ครั้ง โดยให้หัวเข่าหรือหน้าขาแตะกับเชือกหรือยางยืด เมื่อผู้สูงอายุเริ่มทำการทดสอบให้ทำการจับเวลา 2 นาที พร้อมนับจำนวนครั้ง จากนั้นนำผลมาประเมินการทดสอบในเวลา 2 นาที ได้ดังนี้ - ดีมาก หมายถึง ทำได้มากกว่า 65 ครั้ง แสดงว่า มีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด อยู่ในระดับดีมาก

Q	ภาพประกอบ	เสียง
	การเกิดภาวะความดันตกในท่ายืน ให้หยุดทำการทดสอบทันที	- ดี หมายถึง ทำได้เท่ากับ 65 ครั้ง แสดงว่า มีความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด อยู่ในระดับดี - ภาวะเสี่ยง หมายถึง ทำได้น้อยกว่า 65 ครั้ง แสดงว่า มีความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด อยู่ในระดับต่ำ มีความเสี่ยงต่อระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ข้อควรระวัง ขณะทำการทดสอบแล้วมีอาการเซ วิงเวียนศีรษะให้หยุดทำการทดสอบทันที เนื่องจากจะเกิดภาวะความดันตกในท่ายืน หากหยุดพักแล้ว อาการหายดีค่อยทำการทดสอบอีกครั้ง
14.	- ภาพ - ยำภาพนายแบบทดสอบ - QR CODE	voice man : เป็นอย่างไรกันบ้างกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ยากเลยใช่ไหมครับ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา นอกจากนี้ผู้สูงอายุหรือท่านผู้สนใจ สามารถดาวน์โหลดคู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ จาก QR CODE ได้เลยครับ
	- LOGO  - กรมอนามัย - DEPARTMENT OF HEALTH - เอ็นเครดิต	voice man : กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

2. การจัดทำคลิปวิดีโอทัศน์หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย

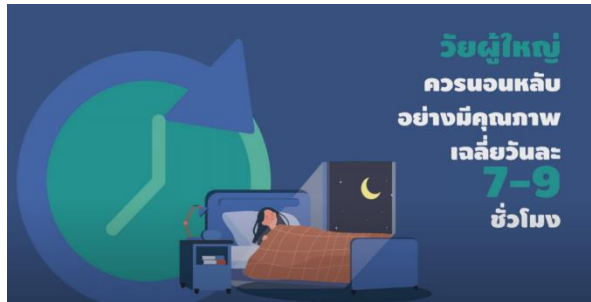
ดำเนินการจัดทำคลิปวิดีโอทัศน์หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย จำนวน 3 คลิป ประกอบด้วย 1. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น 2. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยผู้ใหญ่ 3. หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความตระหนักการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย และเพื่อพัฒนาเครื่องมือและศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านความรู้ด้านสุขภาพเรื่องการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย ซึ่งเนื้อหาของคลิปวิดีโอทัศน์ประกอบด้วยดังนี้

- ความสำคัญของการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย
- ความต้องการการนอนหลับของแต่ละช่วงอายุ
- วงจรการนอนหลับและการเปลี่ยนทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้ใหญ่
- สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ
- ประโยชน์ของการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี

หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น (อายุ 1-17 ปี)



หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-59 ปี)



หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)



3. ทบทวนวรรณกรรมเรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

ดำเนินการทบทวนวรรณกรรมเรื่องสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อทบทวนวรรณกรรมองค์ความรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และเตรียมข้อมูลจัดทำสวนออกกำลังกายและฐานออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนต้นแบบ ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วยดังนี้

1. สวนออกกำลังกายกับสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ฐานออกกำลังกายในสวนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
3. การออกแบบสวนผู้สูงอายุที่ใช้งานได้จริง
4. คำแนะนำในการออกแบบสวนออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

