

ผู้สูงอายุออกกำลังกาย

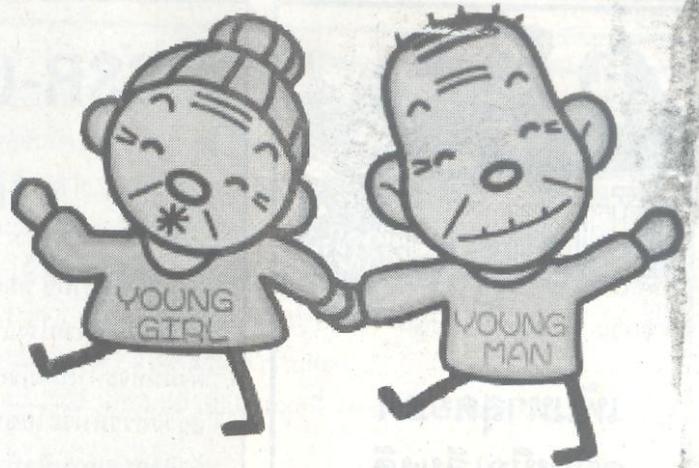


เมื่อพูดถึงการออกกำลังกาย คนส่วนใหญ่จะทราบดีว่ามีผลดีต่อสุขภาพเช่น ทำให้วัยชราในระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ลดไขมันส่วนเกินในร่างกาย ทำให้นอนหลับดีขึ้น เป็นต้น รัฐบาลจึงได้รณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันหรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

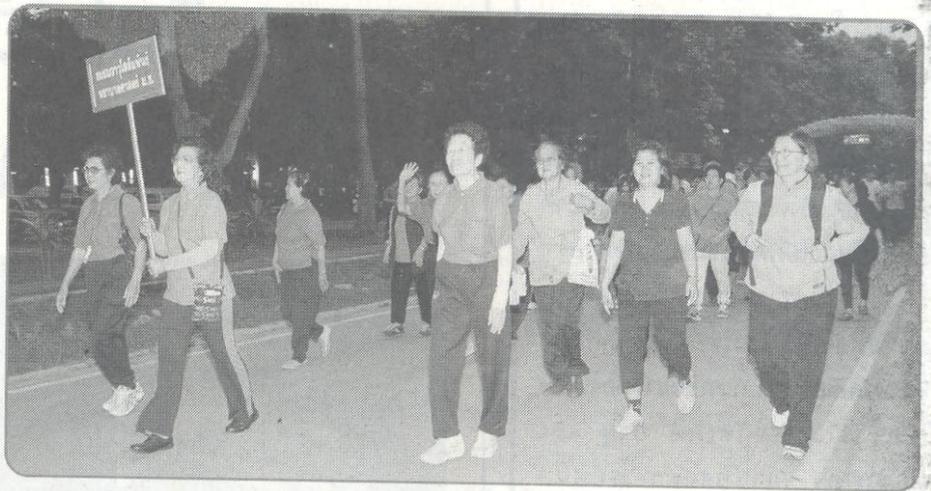
การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายหรือวิธีการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายชนิดหนึ่งของคนเรา โดยทั่วไปคนจะมีกิจกรรมทางกายหรือออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายที่อาจเป็นลักษณะของการทำงานบ้านต่างๆ การทำงานตามอาชีพของตนหรือกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินในยามว่าง ซึ่งการออกกำลังกายที่จะเป็นประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายจะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง มีการใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่อย่างเป็น

วิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ที่ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อปานกลางเป็นเวลานานเพียงพอในเร็ววัยและผู้สูงอายุปกติ ทั้งนี้ชนิดที่ได้แก่ การรำมวยไท้จี้ซึ้ง ฟ้อนเจิงของผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า สัปดาห์ติดต่อกัน 8 สัปดาห์และการฟ้อนเจิงของชาวเหนือ 44 นาที ผลทำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสายตั้นโลหิตสูงมีความดันโลหิตลดลง

ยแบบไหนดี?



รองศาสตราจารย์ ดร.ลินจง โปริบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ของวิธีการออกกำลังกายแต่ละชนิดที่กล่าวมา สามารถติดต่อขอข้อมูลได้ที่ ศูนย์ความเป็นเลิศและนวัตกรรมด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร 053-94-9093 หรือท่านสามารถร่วมกลุ่มออกกำลังกายชนิดต่างๆ ดังกล่าวที่มีอยู่ในสนามออกกำลังกายต่างๆ ใกล้บ้านท่าน ที่ผู้เขียนอยากฝากถึงผู้สูงอายุทุกท่านคือ “การออกกำลังกายเป็นยาวิเศษที่ท่านไม่สามารถหาซื้อได้ แต่ต้องทำเองและไม่มีค่าา

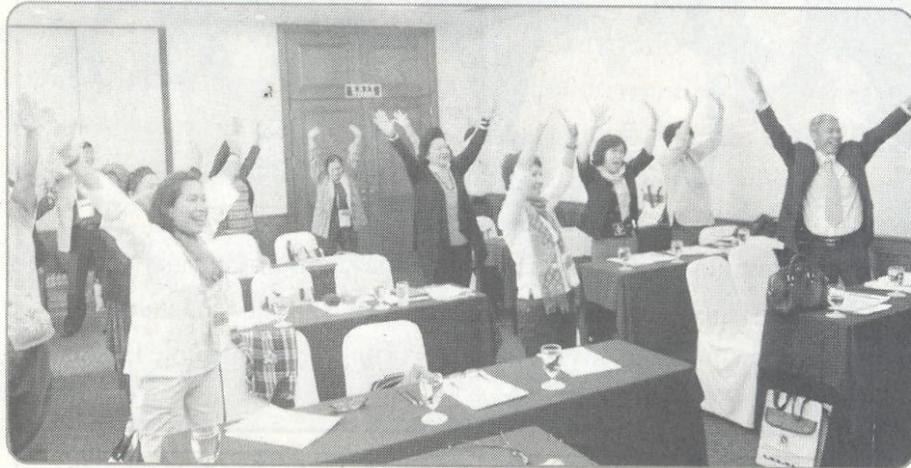
ที่มีความเหมาะสมของคนๆ นี้ จะประมาณ 85 ครั้ง/นาที (55 % ของ 155) ถ้าออกกำลังกายแล้วชีพจรสูงกว่านี้ก็ถือว่าแรงเกินไป และอาจก่อให้เกิดผลเสียได้

เนื่องจากการออกกำลังกายมีหลายชนิด แต่ละชนิดจะให้ผลลัพธ์ที่ต่างกัน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรพิจารณาเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเกิดผลดีต่อตัวเอง จากการวิจัยของอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการออกกำลังกายตั้งแต่ พ.ศ.2546 ถึงปัจจุบัน พบว่าการออกกำลังกายแบบใดใหญ่อย่างต่อเนืองที่มีความแรงระดับปานกลางถึงหนัก มีผลดีต่อผู้สูงอายุทั้งผู้ที่มีโรคเรื้อรังและการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกเพื่อทำวิจัยและการก้าวตามตาราง ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับ

ว่าการร่วมขยับให้ถึง 45-60 นาที/วัน 3 ครั้ง/สัปดาห์หรือออกกำลังกายแบบพั่นเจิม ม.ช. ซึ่งประยุกต์ศิลปะการออกกำลังกายแบบพั่นเจิม 3 ครั้ง/สัปดาห์ติดต่อกัน 8-10 สัปดาห์ มีผลลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมมีอาการปวดลดลงและ

ซึ่งหิวและนานเพียงพอ อันจะทำให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนไปใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดและจะต้องไม่เป็นการออกแรงที่หนักเกินไป มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและมีการผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย ทั้งยังสามารถทำได้ทั้งเป็นกลุ่มหรือทำคนเดียว ซึ่งจะเห็นได้ว่าหากจะออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลดีต่อสุขภาพ ควรจะต้องหาเวลาว่างที่จะทำและมีความมุ่งมั่นที่จะทำอย่างต่อเนื่อง

สำหรับผู้สูงอายุ การจะหาเวลาออกกำลังกายคงทำได้ไม่ยาก ผู้สูงอายุสามารถที่จะเลือกวิธีออกกำลังกายตามเป้าหมายและตามความชอบของตนเองได้ ในปัจจุบันมีวิธีการออกกำลังกายให้เลือกหลายชนิด เช่น การเดิน การวิ่ง การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่มีความแรงพอดีหรือมีความแรงระดับปานกลางซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นถึงอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายซึ่งเท่ากับ 55% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด สำหรับอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของแต่ละคนจะต่างกัน ซึ่งจะประมาณได้จากเอาอายุลบออกจาก 220 หากอายุ 65 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดจะเท่ากับ $220 - 65 = 155$ ครั้ง/นาที การออกกำลังกาย



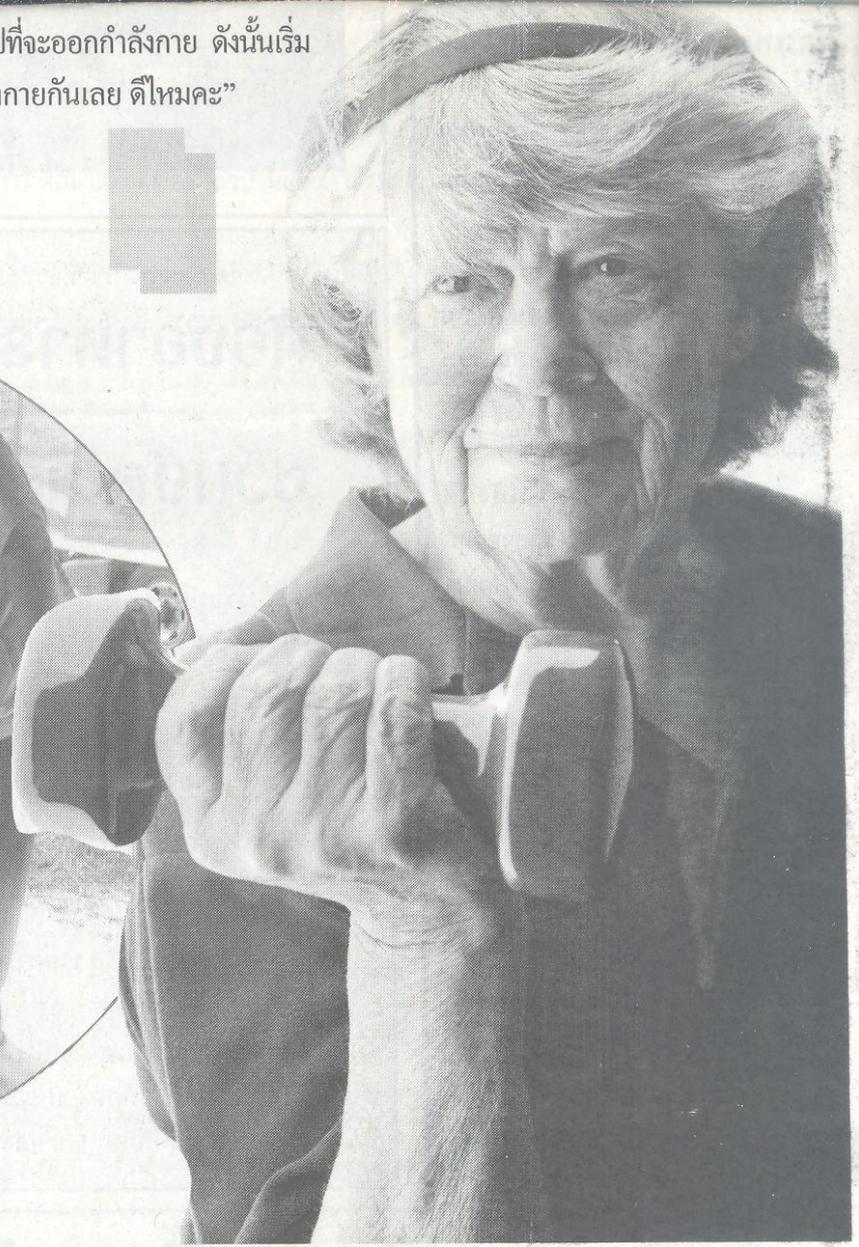
สามารถเคลื่อนไหวขยับเขยื้อน รว
นี้การออกกำลังกายแบบฟิตเนส
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังดีขึ้น และ
เลือดอีกด้วย สำหรับการออกกำลังกาย
สำหรับประเทศญี่ปุ่น พบว่าทำให้
หกล้มในผู้สูงอายุได้ นอกเหนือจาก
กายที่กล่าวมาแล้ว นักศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ยังได้วิจัยผล
กำลังกายแบบโรครายบุคคลและโน
ผู้สูงอายุภาคใต้และพบว่าการ
กำลังกายทั้ง 2 ชนิด นาน 50 น
วัน 10 สัปดาห์ทำให้ผู้สูงอายุโรค
หวนและโรคความดันโลหิตสูง
ภาคใต้ มีการควบคุมโรคได้ดีขึ้น
นี้คณะผู้วิจัยไม่พบภาวะแทรกช
หรืออันตรายจากการออกกำลังกาย
ดังกล่าว แต่อย่างใด

จากผลการวิจัยที่กล่าวมา
สนับสนุนประโยชน์ของการออก
กายแบบไท้จี๋ซิง ฟิตเนส ม.ร
ประยุกต์และการก้าวตามตาราง ซึ
ผลดีต่อผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังต่ำ
จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่
จะสามารถออกกำลังกายได้ใหม่ จ

ทุกเหตุสูงอายุโดยทวเบมความขาดคน นอกจาก
ช. ยังช่วยให้สมรรถภาพอดของผู้สูงอายุที่เป็น
ลดระดับไขมันในเลือดในผู้สูงอายุที่มีไขมันใน
กายแบบก้าวตามตารางซึ่งได้ใช้วิธีการที่ได้คิดค้น
อายุมีการทรงตัวที่ดีขึ้น อันจะช่วยป้องกันการ
ผิดของการออกกำลัง

สายเกินไปที่จะออกกำลังกาย ดังนั้นเริ่ม
ออกกำลังกายกันเลย ดีไหมคะ”

ริชญาโทของ
งการออก
ชกใน



นรา
นแต่ให้
ข้อมูลนี้
ลั้งคิดว่าตนเอง
อกแบบไหนดี ท่านที่ประสงค์จะทราบรายละเอียด