



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Safe Exercise Guidelines for Seniors

แนวทางการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ



แนวทางการออกกำลังกาย
อย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ
(Safe Exercise Guidelines for Seniors)



ถ่ายเอกสารแทนการใช้หนังสือ
คือการทำลายภูมิปัญญาสร้างสรรค์

แนวทางการออกกำลังกาย อย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ (Safe Exercise Guidelines for Seniors)

คณะผู้เขียน

ผศ.ดร.สายรัก สอาดไพร

นายแพทย์จิรัชย์ สอาดไพร

จรรยา เขิดกายเพชร นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2566

สายรัก สอาดไพร.

แนวทางการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ = *Safe exercise guidelines for seniors* / สายรัก สอาดไพร, จิรัชย์ สอาดไพร, จรรยา เชิดกายเพชร.

1. การบริหารสำหรับผู้สูงอายุ.
2. การบริหารแบบยืดเส้น.
3. การบริหารแบบแอโรบิก.

QT255

ISBN 978-616-602-032-8

ISBN (E-BOOK) 978-616-602-036-6

ลิขสิทธิ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สอาดไพร และคณะผู้เขียน
สงวนลิขสิทธิ์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนสิงหาคม 2566

จำนวน 70 เล่ม

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) เดือนกันยายน 2566

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ท่าพระจันทร์: อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

ศูนย์รังสิต: อาคารโคมบริหาร ชั้น 3 ห้อง 317 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร. 0-2564-2859-60 โทรสาร 0-2564-2860

<http://thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: unipress@tu.ac.th

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ราคาเล่มละ 200.- บาท

สารบัญ

บทนำ	(6)
บทที่ 1 การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย (Preparation for exercise)	1
บทที่ 2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise)	37
บทที่ 3 การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strength training)	61
บทที่ 4 การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility training)	83
บทที่ 5 การฝึกการทรงตัว (Balance training)	115
บทที่ 6 โปรแกรมการออกกำลังกายของชุมชน (Community exercise program)	139
รายการอ้างอิง	145
บรรณานุกรม	147

บทนำ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางออกกำลังกายอย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด เนื่องด้วยในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) และมลภาวะทางอากาศ อาทิ ฝุ่น PM 2.5 นั้น ทำให้ผู้สูงอายุได้รับผลกระทบในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ส่งผลซึ่งกันและกัน สุขภาพที่ดีเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นอาจส่งผลให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง ทำให้การทำกิจกรรมทางกายต่างๆ ลดลงด้วย ดังนั้นในเรื่องของร่างกายและจิตใจ คนรอบข้างจึงต้องให้ความสำคัญ ทั้งความเอาใจใส่ การพูดคุย สัมผัส และการให้เวลา จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีระยะเวลาในการอยู่ที่บ้านมากขึ้น ผู้สูงอายุที่เคยออกไปทำงาน พบปะเพื่อนฝูง พูดคุย มีเรื่องจรรโลงใจในแต่ละวันก็ลดน้อยลงไปด้วยข้อจำกัดต่างๆ ซึ่งอาจทำให้ผู้สูงอายุขาดการพูดคุยกับคนในสังคม และเนื่องจากสภาพของคนในยุคปัจจุบัน คนวัยแรงงานมีแนวโน้มต้องออกไปทำงานหรือเรียน ทำให้ผู้สูงอายุขาดปฏิสัมพันธ์และขาดการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากขึ้น อีกทั้งผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องมีความระมัดระวังในการเข้าไปใช้ชีวิตในที่ที่มีคนมาก และสถานที่กลางแจ้งในบางพื้นที่ เนื่องจากสถานการณ์ที่มีโรคระบาด และมลพิษทางอากาศ ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้อาจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเบื่อหน่ายเนื่องจากมีกิจกรรมที่น้อยลง อาจส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจได้ และหากพบเจอสถานการณ์เหล่านี้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจเกิดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บหรือภาวะซึมเศร้าตามมาได้

ดังนั้น การใช้เวลาในการออกกำลังกายนับว่าเป็นการสร้างเวลาให้เกิดประโยชน์กับตัวผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว โดยผู้สูงอายุควรเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยท่าง่ายๆ ค่อยๆ ออกกำลังกายเท่าที่สามารถทำได้ การฝืนออกกำลังกายอย่างหักโหมไม่ได้เป็นประโยชน์เสมอไป ทั้งนี้ความปลอดภัยในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่างมาก เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละคนมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรจะมีการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุอย่างปลอดภัย โดยผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์กับทั้งผู้สูงอายุ ครอบครัวผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงบุคคลที่สนใจได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สอาดไพร

นายแพทย์จิรัชย์ สอาดไพร

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา จรรยา เขิดกายเพชร

การเตรียมความพร้อม ในการออกกำลังกาย (Preparation for exercise)



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

วัตถุประสงค์ของบทที่ 1 การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย (Preparation for exercise) คือ การให้องค์ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่จำเป็นแก่ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพในการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ เพื่อสร้างพื้นฐานที่ความรู้ที่ดีในการเริ่มออกกำลังกายหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เนื่องด้วยการมีพื้นฐานความรู้ที่ดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การใช้ข้อมูลและวิธีการที่นำเสนอไว้ในบทนี้

- เพิ่มแรงจูงใจให้แก่ผู้สูงอายุในการเริ่มออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบใหม่ๆ
- เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความตั้งใจอันแรงกล้าในการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายรูปแบบใหม่
- ให้แนวคิดที่เป็นจุดเริ่มต้นในการออกกำลังกาย ความคาดหวัง และอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นให้ผู้สูงอายุ
- ให้ข้อมูลและข้อเสนอแนะด้านความปลอดภัยที่สำคัญ
- เพิ่มการสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ
- ให้แผนการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพแก่ผู้สูงอายุ
- ช่วยเปลี่ยนแปลงความคิดเชิงลบและความคิดที่บั่นทอนตนเองของผู้สูงอายุที่อาจมีต่อการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ให้พื้นฐานความรู้ที่ดีที่ช่วยให้บุคคลให้ประสบความสำเร็จในการสร้างและใช้โปรแกรมการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย

ข้อมูลที่ได้หลังการศึกษาบทนี้แล้ว

- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- การประเมินการเคลื่อนไหวร่างกาย วิธีชีวิต และความพร้อมในการออกกำลังกาย
- ข้อมูลด้านความปลอดภัย (ได้แก่ ข้อห้ามในการออกกำลังกาย สัญญาณและอาการของโรคหลอดเลือด และหัวใจ ข้อเสนอแนะด้านความปลอดภัยในการออกกำลังกาย และข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการลุกขึ้นเมื่อหกล้ม เป็นต้น)
- เครื่องมือในการเสริมสร้างแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย (ได้แก่ การให้การสนับสนุนทางสังคม การกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ การสร้างกรอบความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายในเชิงลบใหม่ และเทคนิควิธีการในการสร้างแรงจูงใจเพิ่มเติม เป็นต้น)

“การเดินทางไกลเริ่มต้นด้วยก้าวเล็กๆ”

ก้าวเล็กๆ นั้นมักเป็นก้าวที่มีความสำคัญมากที่สุด ข้อมูลที่ให้ไว้ในบทนี้จะช่วยท่านในการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุให้สามารถสร้างก้าวแรกที่แข็งแรงได้ในทิศทางที่ถูกต้อง

การกล่าวและการเน้นย้ำถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องนั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการเตรียมความพร้อมและความสามารถในการอยู่ในโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเหลือผู้สูงอายุให้เห็นถึงประโยชน์ที่อาจมีความสำคัญมากที่สุดต่อผู้สูงอายุ ท่านอาจต้องพิจารณาถึงประโยชน์ที่

ให้ไว้ในหน้าถัดไปพร้อมกับผู้สูงอายุและอภิปรายร่วมกันว่าประโยชน์เหล่านี้เกี่ยวข้องกับตัวผู้สูงอายุอย่างไร รายการที่ระบุไว้นั้นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้นการพูดคุยกับผู้สูงอายุถึงประโยชน์ที่ผู้สูงอายุคาดว่าจะได้รับจากการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์อย่างมาก โดยจะเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอนอกเหนือไปจากการเปลี่ยนวิถีชีวิต

การย้ำเตือนและการกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายบ่อยๆ นั้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุยังคงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื้อหาต่อไปนี้เป็นรายการประโยชน์ของการออกกำลังกายที่บุคคลหนึ่งๆ จะได้รับจากการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าท่านจะอายุเท่าไร การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายก็ถือว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก ท่านต้องมั่นใจว่าท่านได้ใช้เวลาร่วมกับผู้สูงอายุในการค้นหาและพูดคุยกันถึงผลของการออกกำลังกายที่มีต่อชีวิตที่มากพอ พูดคุยถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายร่วมกันได้

การทำให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุด

1. พิจารณาถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายร่วมกับผู้สูงอายุ
2. ค้นหาประโยชน์ที่สำคัญ
3. พูดคุยกันว่าประโยชน์เหล่านี้มีผลโดยตรงต่อชีวิตของผู้สูงอายุอย่างไร
4. เขียนแผ่นวิเคราะห้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
5. เขียนข้อมูลร่วมกับผู้สูงอายุหรือให้ผู้สูงอายุเขียนเอง
6. ผู้สูงอายุอาจติดแผ่นนี้ไว้ในบริเวณที่สามารถมองเห็นได้ทุกวัน (ดูเย้น หน้ากระจก)

7. ทบทวนและปรับแผนวิเคราะห์ประโยชน์ของการออกกำลังกายร่วมกับผู้สูงอายุเป็นระยะๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจและความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายตามแผนการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (Lynn and Brittany, 2011)

ประโยชน์ต่อร่างกาย

- ป้องกันและจัดการกับโรคเรื้อรัง
- เพิ่มความแข็งแรงเพื่อช่วยคงหรือเพิ่มความเป็นตัวของตัวเอง
- ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดและหัวใจ
- เพิ่มพลังงาน (การเล่นกับหลาน การเดิน)
- ลดความดันโลหิต
- เพิ่มไขมันดี (High density lipoprotein cholesterol: HDL)
- เพิ่มความสามารถในการทรงตัว ซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มหรือลดความแรงของการหกล้มลง
- ลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride)
- ปรับการเผาผลาญน้ำตาลกลูโคสและอินซูลิน ซึ่งจะช่วยในการรักษาโรค เช่น โรคเบาหวาน
- ปรับองค์ประกอบต่างๆ ภายในร่างกาย (ลดไขมัน เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ)
- ช่วยป้องกันและลดความเจ็บปวดที่มีอาการปวดเรื้อรัง
- เพิ่มความหนาแน่นของกระดูกซึ่งอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุน
- ลดความเสี่ยงในการเกิดอาการบาดเจ็บและเสริมสร้างการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

- เพิ่มความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (การหิ้วม การแต่งตัว)
- เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวและการเดิน

ประโยชน์ในทางจิตใจ

- ทำให้อารมณ์แจ่มใส
- พัฒนาคุณภาพชีวิต
- ลดอาการซึมเศร้า
- ทำให้รู้สึกมีความสุข
- เพิ่มความสามารถทางการรู้คิด
- ทำให้บุคคลรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมตนเองได้
- ลดความเครียด
- ช่วยปรับให้นอนหลับได้ดีขึ้น

สิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้จากผลของการออกกำลังกาย

- มีความมั่นใจมากขึ้นในการเคลื่อนไหวร่างกาย
- อาการบาดเจ็บทางร่างกายจะลดลงหากกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
- การใช้ชีวิตประจำวันจะง่ายขึ้น เหนื่อยน้อยลง และทำให้มีพลังงานใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น “มีชีวิตรื่นเริง”

การประเมินจุดเริ่มต้น

การกำหนดสถานะของกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในปัจจุบันของผู้สูงอายุมีความสำคัญมากในการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายและการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้ว่าผู้สูงอายุ

ทำการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับที่แนะนำเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาทีในแต่ละวันหรือไม่

เนื้อหาในหน้าต่อไปเป็นรายการข้อคำถาม กรุณาให้ผู้สูงอายุกรอกข้อมูลลงในช่องว่างของคำตอบเพื่อร่วมพูดคุยกับท่านในภายหลัง ข้อคำถามที่ให้ไว้จะช่วยประเมินวิถีชีวิต ระดับการเคลื่อนไหวร่างกาย และความคาดหวังของผู้สูงอายุ คำตอบที่เติมลงในช่องว่างถูกออกแบบมาเพื่อประเมินอุปสรรค ปัญหา หรือความล้มเหลวที่ผู้สูงอายุรับรู้ที่จำเป็นต้องทราบก่อนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายโดยสมบูรณ์

เพื่อให้ได้การประเมินที่ดี

1. ใช้ข้อมูลในหน้าต่อไปนี้ในการช่วยแนะแนวทางการประเมิน
2. สร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไว้วางใจซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย
3. เพิ่มข้อคำถามที่เห็นว่าเหมาะสมเกี่ยวกับผู้สูงอายุตามความรู้ที่ท่านมีหรือที่ได้มาจากหลักสูตรที่มีการอภิปรายกัน
4. พยายามจดรายละเอียดที่สำคัญที่ได้จากคำตอบของผู้สูงอายุ
5. การตอบสนองต่อผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุจดจำถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย วิถีชีวิต และความพร้อมในการออกกำลังกายที่เป็นสิ่งมีประโยชน์เป็นอย่างมาก
6. ควรพิจารณาข้อมูลที่ได้จากการประเมินที่ครบถ้วนสมบูรณ์และรอบด้านเมื่อทำการสร้างหรือแนะนำโปรแกรมการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ
7. การพยายามติดตามโดยการประเมินเป็นระยะๆ จะเป็นประโยชน์ในการตรวจสอบติดตามความก้าวหน้า ในการกำหนดเป้าหมายและความสำเร็จ และในการค้นหาระดับความมุ่งมั่น