

ภาคผนวก จ

คู่มือการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

เพื่อใช้เป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการออกกำลังกายผู้สูงอายุ หรือผู้ที่สนใจทั่วไปสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 แนวทางการใช้รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายผู้สูงอายุหรือผู้สนใจทั่วไปสามารถใช้รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยดำเนินการดังนี้

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของขั้นตอนต่าง ๆ ในการปฏิบัติตามที่กำหนดในรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
2. ลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจ และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถคิดหาวิธีการและเทคนิคการฝึกทำการออกกำลังกาย ตามรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ
4. เลือกสถานที่สำหรับการออกกำลังกายให้เหมาะสม เช่น หอประชุม สนามกีฬา และศาลาประชาคม ฯลฯ

ตอนที่ 2 รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย

หลักการออกกำลังกาย

1. ความถี่ การใช้รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ ใช้เวลา 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. ความหนัก ประเมินจากค่าความหนักในการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส (RPE)
3. ความนาน ใช้ระยะเวลาออกกำลังกายต่อไปไม่เกิน 40 นาที ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1-2 ใช้เวลา 22 นาที

สัปดาห์ที่ 3-4 ใช้เวลา 28 นาที

สัปดาห์ที่ 5-6 ใช้เวลา 34 นาที

สัปดาห์ที่ 7-8 ใช้เวลา 40 นาที

รูปแบบการออกกำลังกาย

1. ใช้การออกกำลังกายเป็นเซต โดย 1 เซต หมายถึง การออกกำลังกายท่าละ 8 จังหวะ
2. ขั้นตอนในการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ การอบอุ่นร่างกาย การบริหารร่างกาย และการผ่อนคลายร่างกาย ดังนี้

การอบอุ่นร่างกาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมสภาพร่างกายของผู้สูงอายุให้เกิดความพร้อมในการที่จะออกกำลังกายและช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อในการเคลื่อนไหว
2. เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมถึงข้อต่อต่าง ๆ เพื่อให้มีการคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว

ข้อพึงปฏิบัติ

การปฏิบัติท่าอบอุณร่างกาย ท่าละ 8 ครั้ง รวมเวลา 6 นาที

ท่าการอบอุณร่างกาย มีจำนวน 8 ท่า ดังนี้

- 1) ท่าเอนตัวไปด้านหลัง
- 2) ท่าบริหารส่วนหลัง
- 3) ท่าบริหารแขน มือและนิ้วมือ
- 4) ท่าบริหารลำตัวด้านข้าง
- 5) ท่าบริหารหัวไหล่ด้านบน
- 6) ท่าบริหารข้อมือและข้อเท้า
- 7) ท่าบริหารลำตัว
- 8) ท่าหมุนข้อมือและข้อเท้า

การบริหารร่างกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานยืดหยุ่น ข้อต่อต่าง ๆ ได้เคลื่อนไหว ระบบต่างๆ ในร่างกาย มีการประสานงาน เช่น สายตา มือ เท้า และแขน การเคลื่อนไหวกระทำอย่างต่อเนื่อง ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น

ท่าการบริหารร่างกาย มีจำนวน 13 ท่า ดังนี้

- 1) ท่าศีรษะคอเคลื่อนไหว
- 2) ท่ายืนเขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง
- 3) ท่าเดิน 4 มุม
- 4) ท่าก้าวแตะซ้าย-ขวา พร้อมเหวี่ยงแขน
- 5) ท่าทรงตัวด้านข้าง

- 6) ทำย่อเข่าแอ่นตัว
- 7) ทำยกแขนโบกสะบัด
- 8) ทำซี้สลับข้าง
- 9) ทำตั้งวงบนล่าง
- 10) ทำบริหารแขนไหลซ้าย-ขวา
- 11) ทำเอียงตัวลู่อม
- 12) ทำเอนตัวสลับแขน
- 13) ทำชูมือก้มลงแตะพื้น

ข้อพึงปฏิบัติ

การปฏิบัติทำการบริหารร่างกาย ตามกำหนดดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1-2 “เตรียมพร้อมร่างกาย” ปฏิบัติท่าละ 2 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 6 นาที
- สัปดาห์ที่ 3-4 “ขยายช่วงเวลา” ปฏิบัติท่าละ 4 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 12 นาที
- สัปดาห์ที่ 5-6 “ค้นหาความมั่นใจ” ปฏิบัติท่าละ 6 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 18 นาที
- สัปดาห์ที่ 7-8 “สคิไสชีวิตยั่งยืน” ปฏิบัติท่าละ 8 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 24 นาที

การผ่อนคลายร่างกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้กลับคืนสู่สภาพปกติเหมือนกับในขณะก่อนการทดลอง

ข้อพึงปฏิบัติ

การปฏิบัติท่าผ่อนคลายร่างกาย ท่าละ 10 ครั้ง รวมเวลา 10 นาที ทำการผ่อนคลายร่างกาย มีจำนวน 10 ท่า ดังนี้

- 1) ท่าบริหารระบบหายใจ
- 2). ท่าบริหารคอ
- 3) ท่าบริหารเอวและลำตัว
- 4) ท่าบริหารข้อเท้าทรงตัว
- 5) ท่าบริหารไหล่และคอ
- 6) ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน
- 7) ท่าบริหารไหล่ ข้อมือและลำตัว
- 8) ท่าบริหารลำตัวและแขน
- 9) ท่าบริหารหัวไหล่และแขน
- 10) ท่าทรงตัวเหยียดแขน