

ကမ္ဘာပေါ်တွင်

ภาคผนวก ก.

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบประเมินชุดที่ 1

แบบสัมภาษณ์และการตรวจสอบสุขภาพเพื่อประเมินข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุ
เพื่อคัดเลือกเข้าโปรแกรมการออกกำลังกาย

ชื่อหมู่บ้าน..... เลขที่แบบประเมิน.....

ชื่อผู้สูงอายุ..... วันเดือนปีที่ประเมิน.....

ข้อมูลทั่วไป

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ (นับอายุเต็มถึงวันครบรอบวันเกิดที่ผ่านมา).....ปี

2. เชื้อชาติ

() ไทย () จีน () อื่นๆ ระบุ.....

3. สัญชาติ

() ไทย () จีน () อื่นๆ ระบุ.....

4. นับถือศาสนา

() พุทธ () คริสต์ () อิสลาม () อื่นๆ ระบุ.....

5. สถานภาพสมรส

() คู่ () หม้าย () หย่า () อื่นๆ ระบุ.....

6. ระดับการศึกษา

() ต่ำกว่า ป. 4 () ป. 4 - ป. 7

() ม. 1 - ม. 6 () อนุปริญญา

() ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี ระบุ.....

7. อาชีพหลักในปัจจุบัน

() ค้าขาย () รับจ้าง

() ทำนา () ข้าราชการบำนาญ

() ไม่มีอาชีพ (ว่างงาน) () อื่นๆ ระบุ.....

9. บุคคลในครอบครัวที่ท่านใกล้ชิดและไว้วางใจมากที่สุด (ระบุชื่อ).....

มีความเกี่ยวข้องกับท่านในฐานะเป็น.....

ข้อมูลสุขภาพ

1. ประวัติการเจ็บป่วยรุนแรงและการรักษาในรอบปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

- 1.1 ประวัติการเป็นโรคหัวใจ เช่นหายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอกร้าวไปไหล่ซ้าย
☐ ไม่มี ☐ มี ระบุอาการ.....
- 1.2 ประวัติการเป็นโรคเบาหวาน เช่นปัสสาวะบ่อย กินจุแต่น้ำหนักลด คันตามตัว เป็นแผลง่าย
 แต่รักษายาก
☐ ไม่มี ☐ มี ระบุอาการ.....
- 1.3 ประวัติการเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่อันตราย เช่น ปวดศีรษะ ตามัวและใจสั่น คลื่นไส้
 และอาเจียน ความดันโลหิตตั้งแต่ 180/120 มิลลิเมตรปรอท
☐ ไม่มี ☐ มี ระบุอาการ

2. สุขภาพในปัจจุบัน

- 2.1 น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.
- 2.2 ในขณะพัก
 อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาที.....ครั้ง ชีพจรต่อนาที.....ครั้ง
 หายใจต่อนาที.....ครั้ง ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท
- 2.3 ความผิดปกติของโครงร่าง เช่นกระดูกหัก กระดูกโค้งงอผิดรูป และความผิดปกติอื่นๆ
☐ ไม่มี ☐ มี ระบุอาการ.....

แบบประเมินชุดที่ 2

ประกอบด้วย 3 ส่วน

- ส่วนที่ 1 แบบประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย จำนวน 26 ข้อ
 ส่วนที่ 2 แบบประเมินทักษะการออกกำลังกาย จำนวน 18 ข้อ
 ส่วนที่ 3 แบบประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจำนวน 12 ข้อ

ชื่อผู้สูงอายุ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

วันเดือนปีที่ประเมิน.....

เลขที่ประจำแบบประเมิน.....

ส่วนที่ 1

แบบประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจงการใช้แบบประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

1. ประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกายทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสัมภาษณ์ทุกข้อคำถาม
2. ทำการประเมินสองครั้งคือ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองทั้งสองกลุ่ม
3. ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อคำถามแต่ละข้อ ที่ตรงกับทัศนคติของผู้ตอบ

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุเช่นเดียวกับการพักผ่อน			
2. ท่านคิดว่าผู้ที่ออกกำลังกายควรมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง			
3. ท่านเชื่อว่าคนแข็งแรงเท่านั้นที่ควรออกกำลังกาย			
4. ท่านรู้สึกว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ปฏิบัติยุ่งยาก			
5. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าลง			
6. ท่านไม่แน่ใจว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้สุขภาพของท่านดีขึ้น			
7. ท่านไม่ได้ออกกำลังกายเพราะเกรงว่าจะทำให้สุขภาพของท่านทรุดโทรมลง			
8. ท่านเชื่อว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยการยืดเส้นยืดสายทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรงขึ้น			

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
9. ท่านรู้สึกว่าการออกกำลังกายทำให้ท่านมีท่าทาง คล่องแคล่วขึ้น			
10. ท่านรู้สึกว่าคุณอายุออกกำลังกายเป็นการกระทำ ที่ตลก			
11. ท่านยอมรับว่าการออกกำลังกายทำให้จิตใจสบาย ขึ้น			
12. การให้คุณอายุออกกำลังกายถือว่าเป็นการขัด ประเพณี			
13. ท่านยอมรับว่าการออกกำลังกายช่วยให้การทรง ตัวดีขึ้น			
14. ท่านคิดว่าผู้สูงอายุออกกำลังกายจะเกิดอันตราย ต่อสุขภาพมากกว่าประโยชน์			
15. การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน			
16. ท่านคิดว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำงานได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย			
17. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้เกิด ความเหน็ดเหนื่อยเป็นอันตรายต่อสุขภาพ			
18. ท่านคิดว่าคนในครอบครัวของท่านไม่ชอบให้ ท่านออกกำลังกาย			
19. การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียเวลาทำงาน			
20. ท่านเชื่อว่าคนในหมู่บ้านของท่านไม่ต้องการให้ จัดกิจกรรมออกกำลังกายในหมู่บ้าน			
21. ท่านพยายามหาโอกาสออกกำลังกายอยู่เสมอ			
22. ท่านไม่สนับสนุนให้จัดกิจกรรมออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ			

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
23. ท่านยอมรับว่าการออกกำลังกายทำให้ท่านมั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น			
24. ท่านยินดีสนับสนุนให้จัดกิจกรรมออกกำลังกายในหมู่บ้านของท่าน			
25. การเสื่อมของร่างกายในผู้สูงอายุไม่สามารถทำให้ดีขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกาย			
26. ท่านรู้สึกว่าคุณเองแก่เกินไปที่จะออกกำลังกาย			

ส่วนที่ 2

แบบประเมินทักษะการออกกำลังกาย

คำชี้แจงการใช้แบบประเมินทักษะการออกกำลังกาย

1. ประเมินทักษะการออกกำลังกายโดยวิธีสังเกตการกระทำ
2. ทำการประเมินทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทุกสัปดาห์ หลังจากสิ้นสุดการออกกำลังกายครั้งสุดท้ายของแต่ละสัปดาห์จนครบ 6 สัปดาห์ จำนวน 6 ครั้ง
3. กำหนดคะแนนทักษะแต่ละข้อไว้ในช่องของแต่ละสัปดาห์

รายการทดสอบ	สัปดาห์					
	1	2	3	4	5	6
1. การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น						
1.1 ก้ม-เงย-แหงนศีรษะ						
1.2 เอียงคอซ้าย-ขวา						
1.3 หันซ้าย-หันขวา						
1.4 งอและเหยียดข้อศอก						
1.5 หมุนแขนเข้าด้านในและด้านนอก						
1.6 กำมือ-แบมือ						
1.7 บิดเอว						
1.8 ย่อเข่า						
2. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัว						
2.1 ยืนเขย่งขา						
2.2 ยืนเขย่งขาบิดเท้า						
2.3 ยืนกระโดดน้ำ						
2.4 ยืนขาเดียว						
2.5 เดินเป็นเส้นตรง						

รายการทดสอบ	สัปดาห์					
	1	2	3	4	5	6
3. การออกกำลังกายเพื่อการยืดกล้ามเนื้อ						
และข้อต่อ						
3.1 เอียงศีรษะ						
3.2 บริหารไหล่						
3.3 ยืดหลังส่วนบน						
3.4 ยืดหลังส่วนล่าง						
3.5 ยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง						

ส่วนที่ 3

แบบประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจงการใช้แบบประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

แบบประเมินนี้ใช้ประเมินการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเฉพาะกลุ่มทดลองขณะเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ โดยวิธีสัมภาษณ์รายบุคคลสัปดาห์ละครั้งหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการออกกำลังกายครั้งสุดท้ายของแต่ละสัปดาห์ จนครบ 6 สัปดาห์ จำนวน 6 ครั้ง และให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแต่ละสัปดาห์หลังข้อความแต่ละข้อ เมื่อผู้ตอบได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคม	สัปดาห์					
	1	2	3	4	5	6
1. สามีหรือภรรยาหรือบุตรให้คำแนะนำท่านเกี่ยวกับประโยชน์การออกกำลังกาย						
2. สามีหรือภรรยาหรือบุตรบอกเล่าอันตรายการไม่ออกกำลังกายให้ท่านฟัง						
3. สามีหรือภรรยาหรือบุตรเตือนท่านให้เข้ากลุ่มออกกำลังกาย						
4. สามีหรือภรรยาหรือบุตรพาท่านเข้ากลุ่มออกกำลังกาย						
5. สามีหรือภรรยาหรือบุตรเข้ากลุ่มออกกำลังกายร่วมกับท่าน						
6. สามีหรือภรรยาหรือบุตรช่วยเหลือเมื่อท่านมีปัญหาจากการแสดงท่าออกกำลังกาย						
7. สามีหรือภรรยาหรือบุตรให้ความสนใจเมื่อท่านแสดงความรู้สึกหรือเล่าปัญหาการออกกำลังกายให้ฟัง						
8. สามีหรือภรรยาหรือบุตรพูดให้กำลังใจเมื่อความสามารถการออกกำลังกายของท่านยังไม่ดีขึ้น						

แรงสนับสนุนทางสังคม	สัปดาห์					
	1	2	3	4	5	6
9. สามีหรือภรรยาหรือบุตรชี้แนะข้อบกพร่องในการออกกำลังกายของท่านให้ฟัง						
10. สามีหรือภรรยาหรือบุตรให้ความมั่นใจว่าท่านสามารถออกกำลังกายให้ดีขึ้นได้						
11. สามีหรือภรรยาหรือบุตรบอกให้ท่านพิจารณาและประเมินความสามารถในการออกกำลังกายของท่าน						
12. สามีหรือภรรยาหรือบุตรพูดเปรียบเทียบกับความสามารถในการออกกำลังกายของท่านกับเพื่อนในกลุ่มให้ฟัง						

ภาคผนวก ข.

โปรแกรมการออกกำลังกาย

โปรแกรมการออกกำลังกาย

วิธีการสอน : รายกลุ่ม

กลุ่มเป้าหมาย :

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง 30 คน
2. ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม 30 คน

ผู้ร่วมโปรแกรม :

1. กลุ่มทดลอง (สามี หรือ ภรรยา หรือ บุตรผู้สูงอายุ 30 คน)
2. กลุ่มควบคุม (ไม่มีผู้ร่วมโปรแกรม)

ผู้สอน :

1. กลุ่มทดลอง (ผดุงครรภ์อนามัยที่รับผิดชอบบ้านดอนเนม)
2. กลุ่มควบคุม (ผดุงครรภ์อนามัยที่รับผิดชอบบ้านโคกน้ําโปง)

สถานที่ :

1. กลุ่มทดลอง ศาลาวัดบ้านดอนเนม ตำบลเมืองเก่า
2. กลุ่มควบคุม ศาลาวัดบ้านโคกน้ําโปง ตำบลบ้านเป็ด

คู่มือคำแนะนำในการใช้โปรแกรมการสอนการออกกำลังกาย

1. โปรแกรมการสอนนี้ ให้สอนผู้สูงอายุทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการสอนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ จำนวน 18 ครั้ง ตลอดโปรแกรม ผู้สอนทำการสอนโดยใช้สถานที่ วันและเวลาเดียวกัน และสอนตามกำหนดเวลาทุกครั้ง

2. คู่มือคำแนะนำสำหรับ สามี หรือ ภรรยา หรือบุตรซึ่งเป็นผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในโปรแกรมนี้อาจใช้เฉพาะกลุ่มทดลองเท่านั้น

3. การสอนในโปรแกรมนี้มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มเรียนรู้ทักษะตามความสามารถของตนเอง ความสามารถเรียนรู้ทักษะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละคน แต่ละกลุ่มอาจไม่เท่ากัน ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุคนใดความสามารถเรียนรู้ทักษะไม่พัฒนาในระดับสูงเหมือนคนอื่น ผู้สอนต้องทบทวนเพื่อให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ทักษะในระดับที่ต่ำกว่านั้น โดยพิจารณาจากระดับความสามารถเรียนรู้ทักษะ 5 ระดับดังนี้

ระดับ 1 ออกกำลังกายโดยอาศัยผู้อื่นช่วยเหลือ (หมายถึงผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงท่าออกกำลังกายด้วยตนเองได้ ต้องให้ผู้อื่นช่วย เช่น จับแขนหมุน หรือเหยียดแขน)

ระดับ 2 เลียนแบบการออกกำลังกายได้ถูกต้องหลังจากผู้สอนสาธิตให้ดู (หมายถึงหลังจากผู้สอนแสดงท่าออกกำลังกายให้ดูเป็นตัวอย่างแล้ว ผู้สูงอายุทำตามตัวอย่างได้ถูกต้อง)

ระดับ 3 ออกกำลังกายได้ถูกต้องโดยไม่ต้องสาธิตให้ดู แต่ต้องอาศัยคู่มือ หรือคำแนะนำจากผู้สอน (หมายถึง ผู้สอนไม่ต้องแสดงท่าออกกำลังกายให้ดู เพียงแต่แนะนำ เช่น บอกให้ยกแขน เอียงคอ หรือก้มตัวลง หรือดูจากคู่มือผู้สูงอายุก็สามารถแสดงท่าออกกำลังกายได้ถูกต้อง)

ระดับ 4 ออกกำลังกายได้ถูกต้องและแม่นยำ โดยไม่ต้องอาศัยคู่มือหรือคำแนะนำจากผู้สอน (หมายถึงผู้สูงอายุแสดงท่าออกกำลังกายได้ถูกต้อง โดยไม่ต้องอ่านจากคู่มือ หรือผู้สอนไม่ต้องให้คำแนะนำ)

ระดับ 5 ออกกำลังกายด้วยความชำนาญ (หมายถึง ผู้สูงอายุแสดงท่าออกกำลังกายถูกต้อง และการกระทำเป็นไปโดยธรรมชาติ หรือการกระทำโดยอัตโนมัติ)

คำแนะนำสำหรับสามีหรือภรรยาหรือบุตร

ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย

วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาและฝากความหวังในบั้นปลายของชีวิตไว้กับครอบครัว สามี หรือ ภรรยา หรือบุตร จึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ และมีความหมายต่อชีวิตของบุคคลวัยนี้มาก ท่านเป็นผู้หนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตของผู้สูงอายุในครอบครัวของท่านเช่นเดียวกัน การปฏิบัติของท่านจึงมีผลต่อการกระทำของผู้สูงอายุในครอบครัวของท่านเป็นอย่างมาก เมื่อท่านให้การสนับสนุนผู้สูงอายุ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้มีส่วนทำให้ผู้สูงอายุในครอบครัวของท่านพอใจ ตั้งใจ และมีความสามารถในการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี มีผลทำให้ผู้สูงอายุในครอบครัวของท่าน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรงขึ้น คล่องแคล่ว บรรเทาความทรมานจากโรค ซึ่งเกิดจากการเสื่อมของร่างกายในวัยสูงอายุได้

ท่านต้องให้การสนับสนุนผู้สูงอายุโดยปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้ ให้ครบถ้วนทุกกิจกรรมทุกสัปดาห์ที่มีการออกกำลังกาย

1. เตือนผู้สูงอายุเมื่อครบกำหนด วัน และเวลาเข้ากลุ่มออกกำลังกาย
2. พาผู้สูงอายุเข้ากลุ่มออกกำลังกายทุกครั้ง
3. ท่านต้องเข้ากลุ่มออกกำลังกายร่วมกับผู้สูงอายุทุกครั้ง
4. แนะนำประโยชน์การออกกำลังกาย เช่น ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูกแข็งแรง รูปร่างทรวดทรงดีขึ้น บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และท้องไม่ผูก
5. เล่าอันตรายการไม่ออกกำลังกายให้ฟัง เช่น อาการวิงเวียน หน้ามืด กล้ามเนื้อแขน และขาอ่อนแรง เกิดโรคข้อเสื่อม ปวดหลัง ท้องผูก อัมพาตหรืออัมพฤก
6. เมื่อพบข้อบกพร่องในการออกกำลังกายท่านต้องชี้ให้เห็นทันที
7. สนใจเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาจากการออกกำลังกาย ท่านต้องช่วยเหลือทันที เช่น ช่วยแสดงท่าการออกกำลังกาย แสดงเป็นแบบอย่างให้ดู หรือให้คำแนะนำอื่นๆ
8. ให้กำลังใจเมื่อผู้สูงอายุออกกำลังกายยังไม่ดีขึ้น
9. ท่านต้องแสดงความมั่นใจว่าผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายให้ดีขึ้นได้
10. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุพิจารณาความสามารถออกกำลังกายของตนเอง
11. เปรียบเทียบความสามารถในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุคนอื่นๆในกลุ่มเพื่อประเมินความสามารถในการออกกำลังกายให้รับทราบ

ครั้งที่ 1 : ผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย
ระยะเวลาการสอน 40 นาที

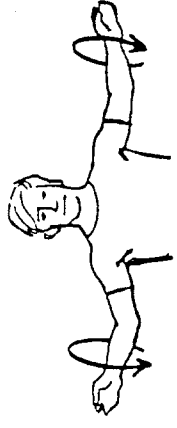
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
เพื่อให้ผู้สูงอายุที่รับการสอนสามารถ -บอกการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยสูงอายุได้ -บอกปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเมื่อเกิดกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันแล้วลงหรือร่างกายไม่แข็งแรงได้ทำงาน	บทนำ (10 นาที) เมื่อทุกคนเข้าวัยสูงอายุหรืออายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปย่อมมีสิ่งเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นซึ่งทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงนี้เราเรียกว่า "ความชรา" ลักษณะความชรานี้จะตัดสินได้จาก การเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานที่เกิดขึ้นในร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ การเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานที่เป็นไปในทางเสื่อมที่เห็นได้ชัดคือร่างกายอ่อนแอลง กล้ามเนื้อหย่อนยาน เทียบกันเป็นโรคปวดข้อ ข้อติดแข็ง เคลื่อนไหวไม่สะดวก เพราะข้อต่อขาดความยืดหยุ่น เส้นเลือดแข็งตัว ความดันเลือดสูงขึ้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพก็เห็นได้จากกรวยรูปร่างเปลี่ยนไป อ้วน ในท่าเล็กน้อย สายตาฝ้าฟางกระดูกสันหลังเริ่มโค้งงอ มีส้น ผิวหย่อนคล้อย การเสื่อมสมรรถภาพทางกายเนื่องจากความชราทำให้จิตใจวิตกกังวล หงุดหงิด เหนื่อยง่าย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าใจว่าวัยนี้เป็นวัยของการพักผ่อนไม่จำเป็นต้องทำอะไรให้ยุ่งๆ นอกเหนือจากจะไม่ค่อยได้ใช้งาน การที่เช่นนี้จึงทำให้สภาพร่างกายเป็นไปในทางเสื่อมมากขึ้น อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางเสื่อมดังกล่าว สามารถชะลอให้เกิดช้าลงได้ โดยการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เสริมร่างกายให้แข็งแรง ย่อคลายความตึงเครียดของจิตใจ สามารถปฏิบัติได้ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน อธิบายของการไม่ออกกำลังกาย (5 นาที) 1. กล้ามเนื้อและข้อต่อเสื่อมเนื่องจากไม่ได้ใช้งาน ไม่มีการทำงานของกล้ามเนื้อเท่าที่ควร	บทนำ ผู้สอนแนะนำตัว และทักทายผู้สอน - นำเข้าสู่บทเรียนโดยเลือกผู้สูงอายุ 2 คน เน้นซักถามคนละ 1 ข้อคำถามดังนี้ 1. เมื่อท่านอยู่ในช่วงวัยสูงอายุท่านสังเกตเห็นว่า สภาพร่างกายและจิตใจของท่านเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง 2. ในช่วงวัยสูงอายุกิจวัตรประจำวันของท่านเปลี่ยนแปลงจากเดิมหรือไม่ และเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง -ผู้สอนสรุปประเด็นสำคัญและข้อประเด็นปัญหาสุขภาพ จากทั้งๆ นอกรา -ตั้งคำถามเรื่องอันตรายของการไม่ออกกำลังกาย	-	-การซักถาม -การตอบคำถาม -ตอบคำถาม -ระบุอันตรายจากการไม่ออกกำลังกาย

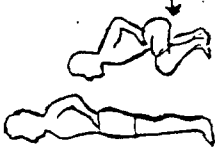
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
ร่วมอภิปรายถึงจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุด้วยความเต็มใจ ลำดับขั้นตอนการออกกำลังกายได้ถูกต้องและครบถ้วน เลียนแบบการอุ่นร่างกายได้ถูกต้องทุกท่า	2. เกิดอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นลมง่าย เพราะการเคลื่อนไหว ความดันโลหิตลดต่ำลง ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เมื่อลุกนั่งหรือยืน 3. เกิดโรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมองอุดตัน เกิดอัมพาต อัมพฤกษ์ เวียนศีรษะ ใจสั่น ท้องผูก เส้นเลือดในสมองอุดตัน เกิดอัมพาต อัมพฤกษ์ 4. ระบบกระดูกและโครงสร้าง น้ำในข้อต่อลดจำนวน กระดูกอ่อนแอได้มากขึ้น ข้อต่ออักเสบจากการเสื่อมของข้อมากขึ้น ถ้าไม่ได้ออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (5 นาที) 1. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย ทำงานได้มากขึ้น 2. ปรับปรุงสภาพร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น 3. ป้องกันการเสื่อมของวัยชราในร่างกาย ช่วยลดความชรา กำหนดการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (10 นาที) ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนเริ่มการออกกำลังกาย เพื่อลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ถ้าไม่อุ่นร่างกายก่อน หัวใจจะทำงานหนักโดยที่ทันใด ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอเกิดอันตรายได้ การอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5 นาที ปฏิบัติอย่างช้าๆ ท่าละ 3 ครั้ง ท่าที่ใช้ในการอุ่นร่างกายมีดังนี้ (แต่ละท่าทำ 3 ครั้ง) ท่าที่ 1 ก้ม-เงย-แขนเหยียดขึ้น 1-2-3 ท่า 3 ครั้ง	ตั้งคำถาม - การที่ผู้สูงอายุต้องออกกำลังกายท่าใดบ้าง บรรยาย	- คู่มือการออกกำลังกาย - - สื่อบุคคล ผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย	สังเกตได้อย่างน้อย 2 ข้อ การร่วมอภิปรายในกลุ่มด้วยความเต็มใจ ลำดับขั้นตอนการออกกำลังกายได้ถูกต้องและครบถ้วน เลียนแบบการอุ่นร่างกายได้ถูกต้องทุกท่า

ท่าที่ 2 เวียงคอซ้าย-ขวา ท่า 3 ครั้ง

๑๑๑๑

๑๑๑๑

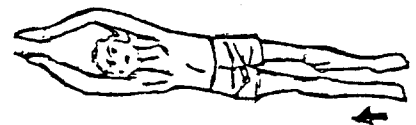
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	ทำที่ 3 หัดเข้า-หันขวา นับ 1-2 ทำ 3 ครั้ง  ทำที่ 4 งอและเหยียดข้อศอก นับ 1-2 ทำ 3 ครั้ง  ทำที่ 5 หมุนแขนเข้าด้านในและด้านนอก หมุนแขนเข้า 3 ครั้ง หมุนแขนออก 3 ครั้ง 			

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
วัตถุประสงค์เฉพาะ นอกประโยชน์ของการ คลายอุ้งเท้าภายใต้ อุ้ง	ท่าที่ 6 กำมือ- แบมือ นิ้ว 1-2 ทำ 3 ครั้ง  ท่าที่ 7 นิดเอว ซ้าย-ขวา นิ้ว 1-2 ทำ 3 ครั้ง  ท่าที่ 8 ย่อ-ขึ้น นิ้ว 1-2 ทำ 3 ครั้ง  ขั้นตอนที่ 2 ขึ้นปฏิบัติการออกกำลังกาย ซึ่งขึ้นกับวัตถุประสงค์ การออกกำลังกายแต่ละประเภท ใช้เวลาประมาณ 20 นาที ขั้นตอนที่ 3 การคลายอุ้ง เพื่อรักษาความสมดุลของ ร่างกาย	บรรยาย บรรยาย		ความสนใจ การสังเกต ความสนใจ

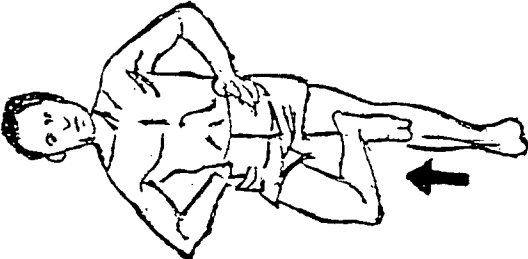
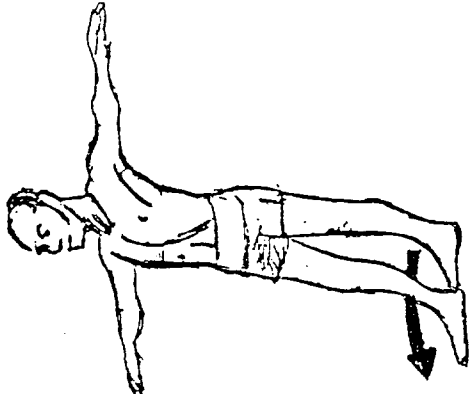
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
ระบุอาการที่ควรหยุดการออกกำลังกายได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ข้อ	เพราะถ้าหยุดออกกำลังกายทันทีโดยไม่มีการคลายอุ่น ทำให้เลือดค้างในกล้ามเนื้อ เลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลงเกิดอันตรายได้ นอกจากนั้นการคลายอุ่นยังบรรเทาอาการปวดเมื่อย และการดึงตัวของกล้ามเนื้อด้วย การคลายอุ่นปฏิบัติเช่นเดียวกับการอุ่นร่างกายใช้เวลาประมาณ 5 นาที ข้อควรระวังสำหรับผู้สูงอายุในระหว่างการออกกำลังกาย (5 นาที) 1. หัวใจเต้นเร็ว และแรงผิดปกติ 2. เจ็บบริเวณหัวใจ รัวไปโตซ้าย 3. เก่งออกมาก ตัวเย็น วิ่งเวียนศีรษะ 4. หายใจไม่สะดวก เหนื่อยมาก ตามัว 5. แขนขาอ่อนแรง ถ้ามีอาการดังกล่าวควรหยุดพักจนราบ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข บทสรุป (5 นาที) - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย - ข้อควรระวังระหว่างการออกกำลังกาย	ซักถามผู้สูงอายุถึงอาการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างที่คาดว่าจะหยุดการออกกำลังกายชั่วคราว สรุปประเด็นสำคัญจากเนื้อหาและการเสนอข้อคิดเห็นของผู้สูงอายุ	คู่มือการออกกำลังกาย	การซักถาม ระบุอาการที่ควรหยุดออกกำลังกายได้อย่างน้อย 3 ข้อ

ครั้งที่ 2 : การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัว
ระยะเวลาการสอน 40 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
บอกความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัวให้ผู้สูงอายุได้ถูกต้อง	ทบทวน (5 นาที) ทบทวนเนื้อหาการสัปดาห์ที่ 1 ขยับประตู่ได้ทั้งประตู่โยชน์การออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ และขั้นตอนการออกกำลังกาย 3 ระยะ บทนำ (5 นาที) การออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้ขึ้นได้ เพราะการทรงตัวต้องอาศัยความแข็งแรงและการประสานงานของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการทำงานจากระบบประสาทด้วย ผู้สูงอายุจึงควรฝึกฝนให้มาก ผู้ที่มีการทรงตัวดี จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ ลดอันตรายจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น การหกล้มกระดูกหัก นอกจากนั้นยังป้องกันการบาดเจ็บได้ การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัว (25 นาที) ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย (5 นาที) ขั้นตอนที่ 2 ท่าที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัว (15 นาที)	ชักถามถึงประโยชน์การออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุและขั้นตอนการออกกำลังกาย 3 ระยะ บรรยาย		การตอบคำถาม
เลียนแบบการอุ้งร่างกายได้ถูกต้อง	ท่าที่ 1 ก่ายหน้าเข้งขา ยืนกางขาพอเหมาะเข้ง เท้า โดยยกส้นเท้าขึ้นพร้อม ขยับเข้งสองเข้งส่วจะนับ 1-5 แล้วค่อยๆวางเท้าแบบ พร้อมกันค่อยๆ ยกเข้งแบบ นี้พร้อมกันค่อยๆยกเข้งแบบ นี้เท้าสลับกัน 4 ครั้ง (ดูภาพ)	สาธิต	สื่อบุคคล	เลียนแบบการอุ้งร่างกายได้ถูกต้อง
เลียนแบบการยกขาได้ถูกต้อง	ท่าที่ 1 ก่ายหน้าเข้งขา ยืนกางขาพอเหมาะเข้ง เท้า โดยยกส้นเท้าขึ้นพร้อม ขยับเข้งสองเข้งส่วจะนับ 1-5 แล้วค่อยๆวางเท้าแบบ พร้อมกันค่อยๆ ยกเข้งแบบ นี้พร้อมกันค่อยๆยกเข้งแบบ นี้เท้าสลับกัน 4 ครั้ง (ดูภาพ)	สาธิตซ้ำ ๆ	สื่อบุคคล คู่มือรูปภาพ การออกกำลังกาย	เลียนแบบการยกขาได้ถูกต้อง



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
เลียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 2 ได้ถูกต้อง	ท่าที่ 2 ทำขึ้นแบบขาปิดเท้าชิดกางขาพอเหมาะเขย่งเท้าโดยยกส้นเท้าขึ้นให้ปลายเท้าบิดเข้าด้านในพร้อมกับชันเข่าเหนือศีรษะแล้วค่อยๆวางเท้าแนบกับก้นพร้อมกันยกแขนแบบลำตัว ทำเช่นนี้ต่อไปเพียงแต่เปลี่ยนให้ปลายเท้าบิดออกนอกและอยู่ตรงกลางข้างข้างทั้งหมดย 4 ครั้ง (รูปภาพ) 	สาธิต	สื่อชุดลดหุ่นรูปภาพการออกกำลังกาย	เลียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 2 ได้ถูกต้อง
เลียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 3 ได้ถูกต้อง	ท่าที่ 3 ทำขึ้นกระโดดน้ำขึ้นแยกเท้าเล็ก น้อยเขย่งปลายเท้าแยกเขย่งทั้งสองไปข้างหน้าให้แขนโผล่กว่าหัวลงนับ 1-10 แล้วค่อยๆวางเท้าแนบกับต้น ทำ 4 ครั้ง (รูปภาพ) 	สาธิต	สื่อชุดลดหุ่นรูปภาพการออกกำลังกาย	เลียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 3 ได้ถูกต้อง

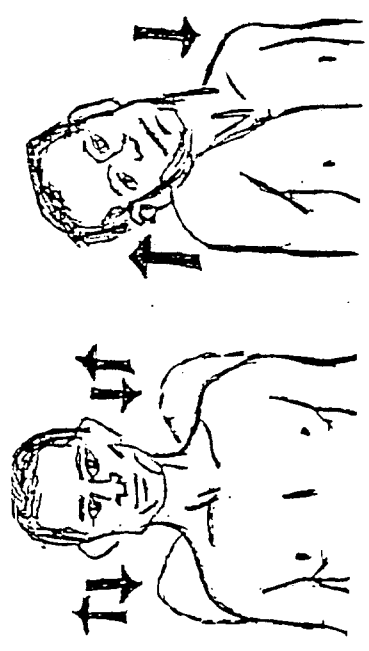
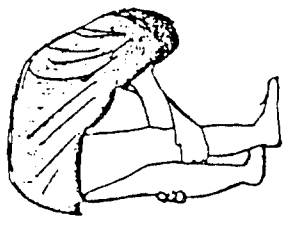
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
เลียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 4 ได้ถูกต้อง	<u>ท่าที่ 4</u> ทำขึ้นเขาเดียว ขี่แยกเท้าเล็กน้อย มือเกาะเอวยกขาข้างหนึ่งขึ้นเข้าให้ฝ่าเท้าได้ไปตามซอกข้างทั้งจนถึงเข่าแล้วขยับเข่าไป 1-10 ถ้าชำนาญให้ลดจำนวนจนเห็นท่าสลับกันซ้าย-ขวา 4 ครั้ง (รูปภาพ) 	จำกัด	สื่อบุคคล คู่มือรูปภาพ การออกกำลังกาย	เลียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 4 ได้ถูกต้อง
เลียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 5 ได้ถูกต้อง	<u>ท่าที่ 5</u> เติมน้ำเป็นเส้นตรง ผักเตี้นเป็นเส้นตรง ถ้าวางหลังไปวางไว้บนเก้าอี้ติดปลายเท้าของขาหน้ากางแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัวแล้วเดินถอยหลังด้วยวิธี การเดียวกัน ทำนี้ซ้ำจากการทรงตัวได้ขึ้นทำ 4 ครั้ง (รูปภาพ) 	จำกัด	สื่อบุคคล คู่มือรูปภาพ การออกกำลังกาย	เลียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 5 ได้ถูกต้อง

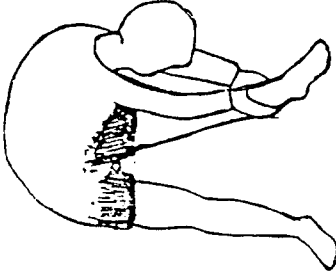
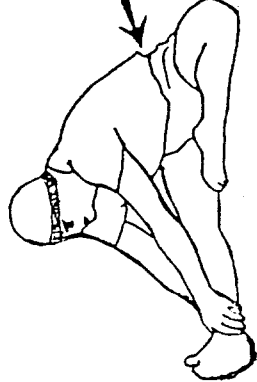
วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
เลือกแบบการคลาเย่นร่างกายได้ถูกต้อง	ขั้นตอนที่ 3 การคลาเย่นร่างกาย (5 นาที) บทสรุป (5 นาที) สรุปบทวนการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัวทำที่ 1-5	สาธิต สาธิตท่าออกกำลังกายที่ 1-5 ทำละ 1 ครั้ง	สื่อบุคคล สื่อบุคคล คู่มือรูปภาพการออกกำลังกาย	เลือกแบบการคลาเย่นร่างกายได้ ความสนใจ การชักถาม

ครั้งที่ 3 : การออกกำลังกายเพื่อการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ
ระยะเวลาการสอน 40 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
บอกความสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อให้ผู้สูงอายุได้ถูกต้อง	บทวน (5 นาที) - บทบาทการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากายทรงตัวท่าที่ 1-5 บทนำ (5 นาที) ร่างกายของพวกเราเคลื่อนไหวได้ต้องอาศัยกล้ามเนื้อ และต้องมีการยืดหยุ่นของข้อต่อเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง เมื่อคนอายุมากขึ้น และไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว กล้ามเนื้อและข้อต่อจะขาดความยืดหยุ่น ซึ่งมีผลกระทบต่อบริเวณหลังส่วนล่างจากเอวลงมา และบริเวณโคนขาส่วนล่าง ดังนั้นการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากช่วยให้ร่างกายกระชับแข็งแรง คล่องแคล่ว ทรวดทรงดีแล้ว ยังป้องกันการติดขัดของข้อ ข้ออักเสบ และนอกจากนี้ยังช่วยการไหลเวียนเลือดในร่างกาย และผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจได้	บรรยาย	-	การซักถาม การตอบคำถาม ความสนใจ
เลียนแบบการออกกำลังกายได้ถูกต้อง	การออกกำลังกายเพื่อการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ (25 นาที) ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย (5 นาที) ขั้นตอนที่ 2 ท่าที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ (15 นาที)	สาธิตท่าการอุ่นร่างกาย สาธิต	สื่อบุคคล คู่มือรูปภาพ การออกกำลังกายกลางแจ้ง สื่อบุคคล คู่มือรูปภาพ การออกกำลังกายกลางแจ้ง	เลียนแบบการออกกำลังกายได้ถูกต้อง



วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
เขียนแบบการออกกำลังกายกลางแจ้งเพื่อบริหารไหล่ ท่าที่ 7 ได้ถูกต้อง	กับศีรษะลงช้า ๆ แล้วเงยศีรษะขึ้น หลังจากนั้นก็เอียงคอไปด้านข้างทีละข้าง และกับศีรษะ ปิดคอไปมาทีละข้าง ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อคอ ท่า 4 รอบ ท่าที่ 7 ทำบริหารไหล่ (รูปภาพ)  ยกไหล่ขึ้นทั้งสองข้าง โดยใช้แขนแนบลำตัว แล้วหย่อนไหล่ลง เพื่อไหล่และข้อศอก หลังจากนั้นก็ยกไหล่ช้าๆ ทีละมาแต่ละยก ทำนี้ช่วยการเคลื่อนไหวของไหล่ ท่า 4 รอบ ท่าที่ 8 ทำยืดหลังส่วนบน ยืนตรงก้มตัวลงราบแนบพื้น ใช้มือแตะที่เข่าอก แล้วยืดตัวขึ้นกางแขนออก โกว้างที่สุด ท่า 4 ครั้ง (รูปภาพ) 	สำคัญ	สื่อบุคคล คู่มือรูปภาพ การออกกำลังกาย ร่างกาย	เขียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 7 ได้ถูกต้อง
เขียนแบบการออกกำลังกายเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ ท่าที่ 8 ได้ถูกต้อง		สำคัญ	สื่อบุคคล คู่มือรูปภาพ การออกกำลังกาย ร่างกาย	เขียนแบบการออกกำลังกายท่าที่ 8 ได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
เลียนแบบการออกกำลังกาย เพื่อยืดหลังส่วนล่างท่าที่ ๑ ได้ถูกต้อง	ท่าที่ ๑ ย้ายหลังส่วนล่าง ขึ้นตรงขาทั้งสองข้างแยก ออกจากกันพอประมาณกับ ตัวลงจับเท้าซ้ายเหยียด หลังตรง ยืดตัวขึ้นแล้ว สลับเปลี่ยนข้าง ทำ 4 รอบ (รูปภาพ) 	สำคัญ	สื่อบุคคล ผู้มีรูปภาพ การออกกำลังกาย หลัง	เลียนแบบการออก กำลังกาย ท่าที่ ๑ ได้ถูกต้อง
เลียนแบบการออกกำลังกาย เพื่อยืดคอและไหล่โดยทางด้าน หลังท่าที่ 1๑ ได้ถูกต้อง	ท่าที่ 1๑ ทำยืดกล้ามเนื้อโดยด้านหลัง หลัง (รูปภาพ) นั่งให้ขาซ้ายเหยียดขึ้นเท้า แตะขวา ซึ่งเหยียด ตรง ใช้นิ้วสองข้างช่วย ดึงเท้าซ้ายที่เหยียดตรง ขึ้นไปข้างบน ทำ 4 ครั้ง (รูปภาพ) 	สำคัญ	สื่อบุคคล ผู้มีรูปภาพ การออกกำลังกาย หลัง	เลียนแบบการ ออกกำลังกาย ท่าที่ 1๑ ได้ถูก ต้อง
เลียนแบบการคลายข้อ ร่างกายได้ถูกต้อง	ขั้นตอนที่ 3 การคลายข้อร่างกาย (๕ นาที) บทสรุป (๕ นาที)	สำคัญ	สื่อบุคคล ผู้มีรูปภาพ การออกกำลังกาย หลัง	เลียนแบบคลาย การคลายข้อ ร่างกายได้ถูก ต้อง

การสื่อนครั้งที่ 4 - ครั้งที่ 9
ระยะเวลาการสื่อน : ครึ่งละ 40 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสื่อน	สื่อการสื่อน	การประเมินผล
สามารถออกกำลังกายตามคำแนะนำของผู้สอนหรืออ่านคู่มือประกอบการสื่อนได้ถูกต้องทุกท่า	<u>ฝึกทักษะการออกกำลังกาย (30 นาที)</u> <u>ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (5 นาที)</u> ก้ม-เงย-แหงน ศีรษะ เอียงคอ ซ้าย-ขวา หันซ้าย-หันขวา งอและเหยียดข้อศอก หมุนแขนเข้าด้านใน และด้านนอก กำมือ-แบมือ บิดเอว ย่อเข่า <u>ขั้นตอนที่ 2 (20 นาที)</u> ก. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัว - ยืนเขย่งขา - ยืนเขย่งขาบิดเท้า - ยืนกระโดดหน้า - ยืนเขย่งขา - เดินเป็นเส้นตรง ข. การออกกำลังกายเพื่อการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ - เอียงหัวขึ้น - บริหารไหล่ - ยืดหลังส่วนบน - ยืดหลังส่วนล่าง - ยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง <u>ขั้นตอนที่ 3 การคลายอุ่น (5 นาที)</u>	ทดลองให้กลุ่มผู้สูงอายุฝึกฝนการออกกำลังกายด้วยตนเองโดยอ่านจากเอกสารคู่มือหรือผู้สอนให้คำแนะนำแต่ไม่ต้องสาธิตให้ดู	สื่อบุคคล คู่มือรูปภาพ การออกกำลังกาย	ออกกำลังกายตามเอกสารคู่มือหรือคำแนะนำผู้สอนต้องทุกท่า

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
ร่วมอภิปรายแสดงข้อ คิดเห็นและแสดงความรู้สึก ต่อการออกกำลัง กายด้วยความเต็มใจ	บทสรุป (10 นาที) หมายเหตุ เมื่อผู้ส่งอายุอ่านเอกสารคู่มือ หรือหลังจากได้รับคำแนะนำจากผู้สอนแล้ว ถ้าผู้ส่งอายุออกกำลังกายไม่ถูกต้อง ให้ผู้สอนสังเกตการออกกำลังกายให้	เปิดโอกาสให้อภิปรายเสนอ ข้อคิดเห็นและแสดงความรู้สึก ต่อการออกกำลังกาย -สรุปการอภิปราย	-	การมีส่วนร่วมใน การอภิปราย- เสนอข้อคิดเห็น ด้วยความเต็มใจ

การสอณครั้งที่ 10 - ครังที่ 12
ระยะเวลาการสอณครั้งละ 40 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอณ	สื่อการสอณ	การประเมินผล
สามารถออกกำลังกายได้ ถูกต้องโดย ไม่ต้องอ่านคู่มือ หรือคำแนะนำจากผู้สอน	ฝึกทักษะการออกกำลังกาย (30 นาที) ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (5 นาที) ขั้นตอนที่ 2 ก. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัว ข. การออกกำลังกายเพื่อการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ ขั้นตอนที่ 3 การคลายอุ่น (5 นาที)	ทดลองให้ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายด้วยตนเองโดยไม่ให้อ่านเอกสาร คู่มือ หรือให้คำแนะนำ	-	ออกกำลังกายได้ ถูกต้องทุกท่าโดยไม่อ่านจากคู่มือ หรือขอคำแนะนำจากผู้สอน
ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยความเต็มใจ	บทสรุป (10 นาที)	เปิดโอกาสให้อภิปรายเสนอข้อคิดเห็น และแสดงความรู้สึกต่อการออกกำลังกาย -สรุปการอภิปราย	-	การมีส่วนร่วม เสนอข้อคิดเห็น ด้วยความเต็มใจ

หมายเหตุ เมื่อผู้สูงอายุไม่ได้อ่านคู่มือ หรือเมื่อไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้สอน ผู้สูงอายุออกกำลังกายไม่ถูกต้อง ผู้สอนให้คำแนะนำ หรือให้ผู้สูงอายุอ่านคู่มือ และถ้ายังปฏิบัติไม่ได้ ให้ผู้สอนสาธิตการออกกำลังกายเพิ่มเติม

การสอบครั้งที่ 13 - ครั้งที่ 18
ระยะเวลาการสอบครั้งละ 40 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
สามารถออกกำลังกาย ด้วยความชำนาญ	ฝึกทักษะการออกกำลังกาย (30 นาที) ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย (5 นาที) ขั้นตอนที่ 2 (20 นาที) ก. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัว ข. การออกกำลังกายเพื่อการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ ขั้นตอนที่ 3 การคลายอุ่น บทสรุป (10 นาที)	ทดลองให้ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายด้วยตนเอง โดยไม่ให้อ่านคู่มือหรือให้คำแนะนำ	-	ออกกำลังกาย ด้วยความชำนาญ ทุกท่า
ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยความสนใจ		เปิดโอกาสให้อภิ- ปรายเสนอข้อคิดเห็น และแสดงความรู้สึก ต่อการออกกำลังกาย		การมีส่วนร่วม เสนอข้อคิดเห็น ด้วยความตั้งใจ

หมายเหตุ: เมื่อผู้สูงอายุออกกำลังกายยังไม่ชำนาญและไม่แน่ใจ
ให้ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติม หรือให้อาสาสมัคร ถ้ายังออกกำลังกายไม่
ถูกต้อง ให้ผู้สอนบริหารจัดการการออกกำลังกายเพิ่มเติม

ภาคผนวก ค.

คู่มือการออกกำลังกาย

คู่มือการออกกำลังกาย

เพื่อ

ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ



อวัยวะพล่อยไว้นาน

พาลเสื่อมถอย

ทำงานหนักแต่น้อย

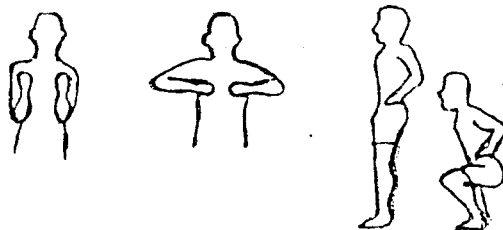
ค่อยค่อยเจริญ

หักโหมเกินกำลัง

อาจพังเกิน

ออกกำลังกายให้เพียงพอ

ช่วยชะลอความเสื่อมวัย



" วัยชรา " เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ สิ่งที่เกิดขึ้นในวัยชราเห็นได้จาก ร่างกายอ่อนแอลง กล้ามเนื้อหย่อนยานเหี่ยวยาน ข้อติดแข็ง ปวดข้อ เดินไม่สะดวก สายตา ผ่าฟาง มือสั่นเล็กน้อย ผิวหยาบกระด้าง หลังค่อม เป็นโรคอ้วน ความดันเลือดสูงเพราะเส้นเลือด แข็งตัว การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางเสื่อมนี้ยิ่งมากขึ้น ถ้าผู้สูงอายุ นั่งๆ นอนๆ ไม่ค่อยได้ทำอะไร แต่อย่างไรก็ตามการเสื่อมดังกล่าวสามารถทำให้เกิดช้าลงได้

" ถ้าท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ "

อันตรายของการไม่ออกกำลังกาย

1. กล้ามเนื้อแขน ขา อ่อนแรง ท้องผูก
2. ริงเวียน หน้ามืด เป็นลม โดยเฉพาเวลาลุกนั่ง หรือยืน
3. เกิดโรคแทรกซ้อน เช่นโรคหัวใจ โรคปอด โรคอ้วน ปวดหลัง

ประโยชน์การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. รักษาสภาพให้แข็งแรง
2. ปรับปรุงสภาพร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น
3. ป้องกันการเสื่อมของร่างกาย

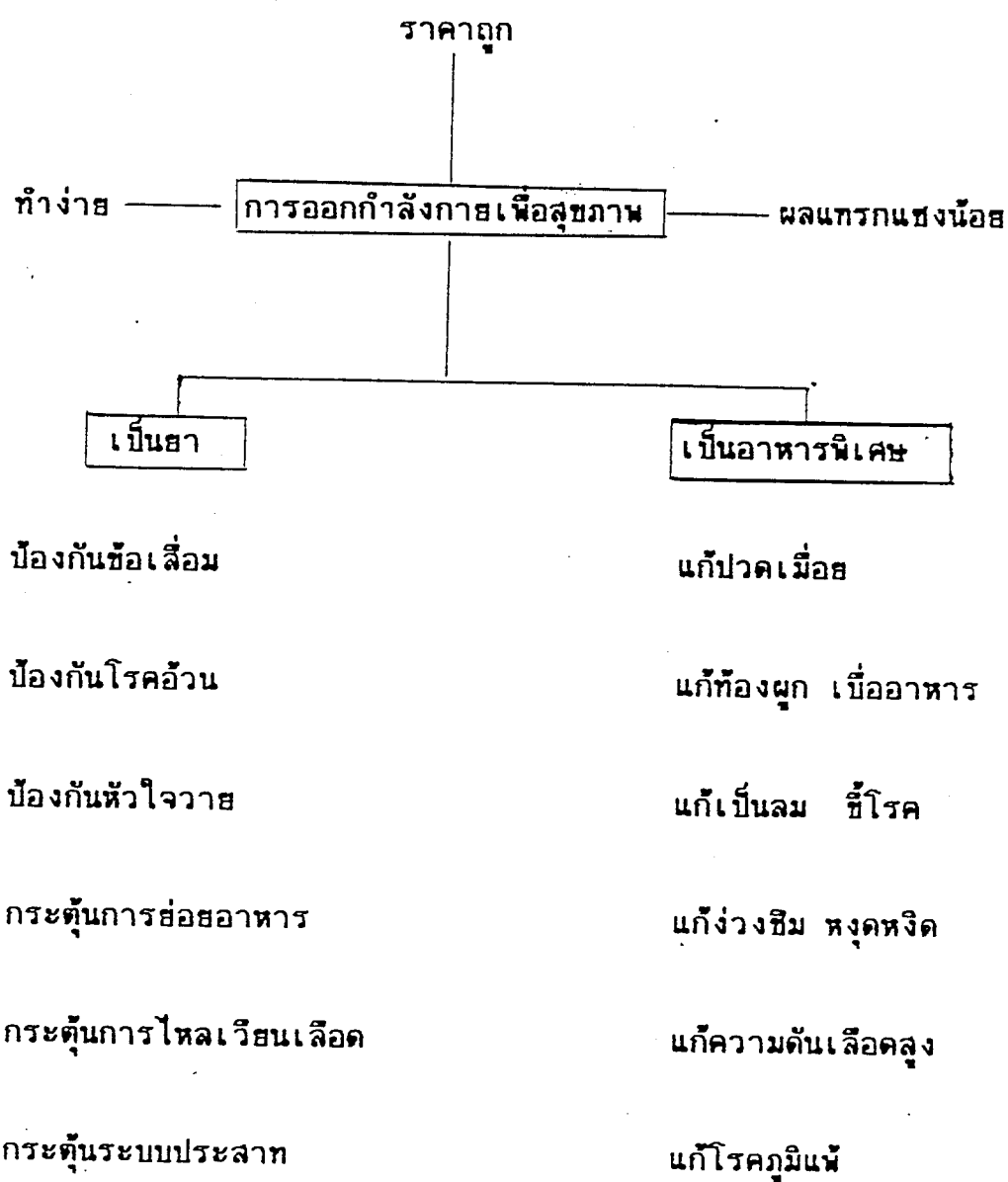
ผลที่ยาทำไม่ได้ แต่การออกกำลังกาย ทำได้คือ

เพิ่มขนาดเส้นใยกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำงานของปอด

หัวใจทำงานดีขึ้น คนอายุ 60 ปีขึ้นไป " กายบริหาร " สำคัญที่สุด

การป้องกันสำคัญกว่าแก้

การปรับปรุงสุขภาพโดยการออกกำลังกาย



ข้อแนะนำในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. ปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป
2. ไม่ใช่ความเร็ว และออกแรงมาก
3. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ระยะเวลา 20-30 นาที
4. ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง
5. ไม่ควรหยุดออกกำลังกายโดยทันที ควรคลายอุ่นโดยการบริหารร่างกายช้าๆ เป็นเวลา 5-10 นาที

ข้อควรระวังในระหว่างการออกกำลังกาย

ระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีอาการต่อไปนี้ควรหยุดออกกำลังกายชั่วคราว

เหนื่อยมาก หัวใจเต้นแรงและเร็ว เจ็บบริเวณหัวใจ

เหงื่อออกมาก ตัวเย็น วิงเวียน ใจสั่น หายใจไม่สะดวก

แขนขาอ่อนแรง ลมออกหู หูอื้อ ตามัว

ควรหยุดพัก นอนราบ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นปรึกษาคุณครูก่อนนำมาฝึกประจำหมู่บ้าน

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 1 การอุ่นร่างกาย

ก้ม-เงย-แหงน ศีรษะ



ก้ม-เงย-แหงน

เอียงคอ ข້าย-ขวา



เอียงซ้าย-เอียงขวา

หันซ้าย หันขวา

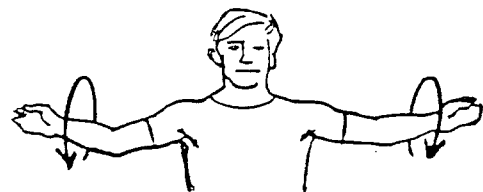


หันซ้าย-หันขวา

งอและเหยียดข้อศอก



หมุนแขนเข้าด้านในและด้านนอก

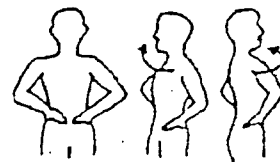


กำมือ-แบมือ



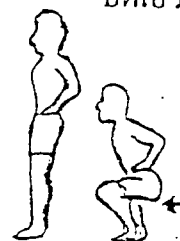
กำมือ-แบมือ

บิดเอว



บิดเอว

ย่อ-ยืน



ย่อ-ยืน

ขั้นตอนที่ 2 การบริหารร่างกาย

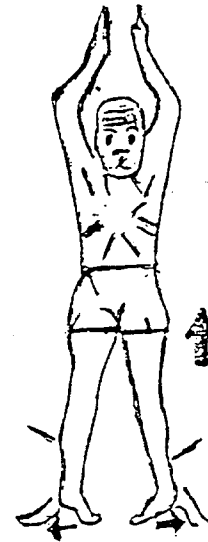
ท่าที่ 1 ทำยืนเขย่งขา

ยืนกางขาพอเหมาะ เขย่งเท้า ยกส้นเท้าพร้อม
กับชูแขนทั้งสองเหนือศีรษะนับ 1-5 แล้วค่อยวาง
เท้าแนบพื้นพร้อมกับค่อยๆ ยกแขนแนบลำตัวทำสลับ
กัน 4 ครั้ง (รูปภาพ)



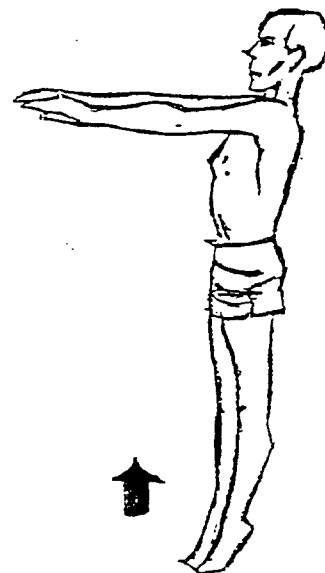
ท่าที่ 2 ยืนเขย่งขาบิดเท้า

ยืนกางขาพอเหมาะ เขย่งเท้าโดยยกส้นเท้าขึ้นให้
ปลายเท้าบิดเข้าด้านในพร้อมกับชูแขนเหนือศีรษะแล้ว
ค่อยๆ วางเท้าแนบพื้นพร้อมกับยกแขนแนบลำตัวทำเช่น
นี้ต่อไป เพียงแต่เปลี่ยนให้ปลายเท้าบิดออกนอกและ
อยู่ตรงกลางบ้าง ทำทั้งหมด 4 ครั้ง (รูปภาพ)



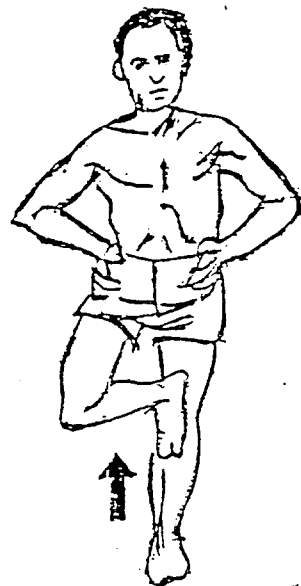
ท่าที่ 3 ทำยืนกระโดดน้ำ

ยืนแยกเท้าเล็กน้อย เขย่งปลายเท้า
ยกแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้เสมอกับ
ไหล่คว่ำมือลงนับ 1-10 แล้วค่อยๆ
วางเท้าแนบกับพื้น ให้ทำ 4 ครั้ง
(รูปภาพ)



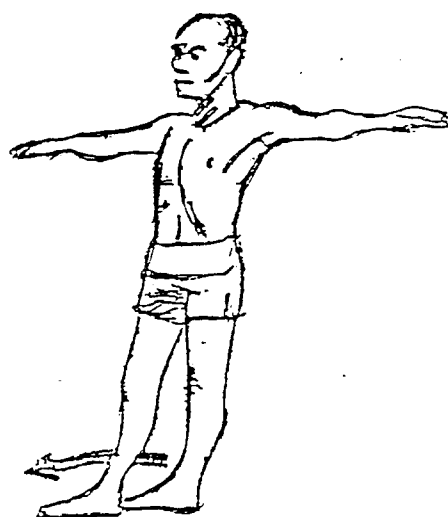
ท่าที่ 4 ท่าฮินชาเดียว

ฮินแฮกเท้าเล็กน้อย มือเท้าสะเอว
ยกขาข้างหนึ่งขึ้นช้าๆ ให้ฝ่าเท้าได้
ไปตามขาอีกข้างหนึ่งจนถึงเข่าแล้ว
ฮินนิ่ง นับ 1-10 ถ้าชำนาญให้กลับ
หลังตามแล้วนับนานขึ้น ทำสลับกัน
ซ้าย-ขวา 4 ครั้ง (รูปภาพ)



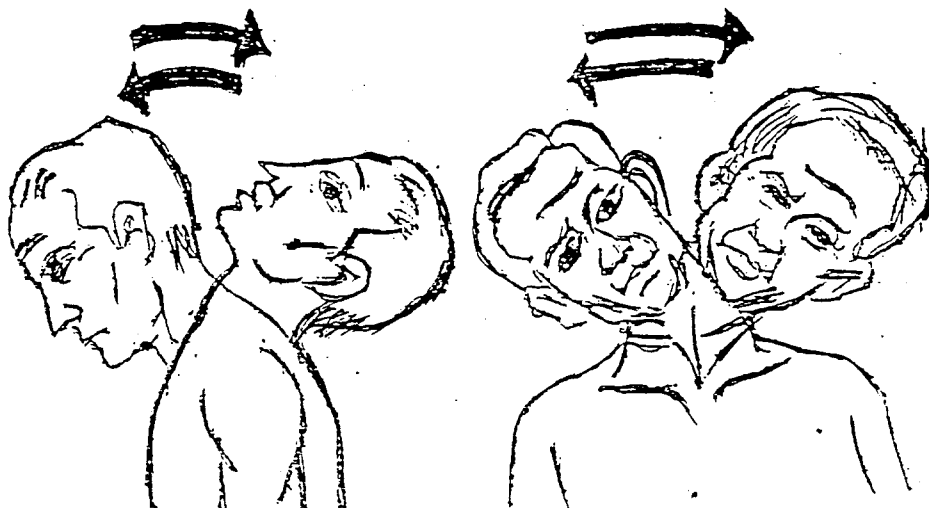
ท่าที่ 5 เดินเป็นเส้นตรง

ฝึกเดินเป็นเส้นตรง ก้าวขาหลัง
ไปวางให้เส้นเท้าอยู่ติดปลายเท้า
ของขาหน้า กางแขนออกเพื่อ
ช่วยในการทรงตัวต่อไปเดินถอย
หลังด้วยวิธีการแบบเดิยวท่านี้จะ
ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรง
ตัว ช่วยรักษาท่าทางที่ดี
(รูปภาพ)



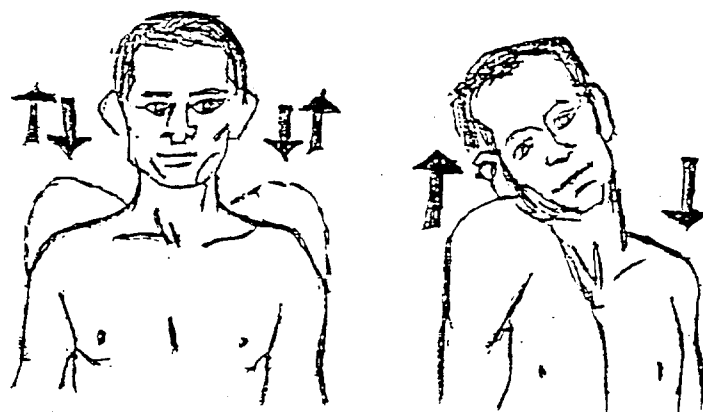
ท่าที่ 6 ท่าเอียงศีรษะ

ก้มศีรษะลงช้าๆ แล้วเงยหน้าขึ้น หลังจากนั้นเอียงคอไปด้านข้างทีละข้างทีละข้าง และก้มศีรษะ ปิดคอไปมาทีละข้าง ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อต้นคอ ทำ 4 รอบ (รูปภาพ)



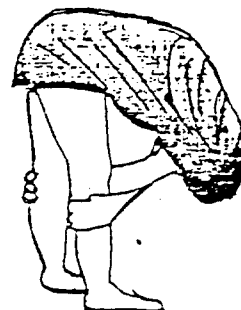
ท่าที่ 7 ท่าบริหารไหล่

ยกไหล่ขึ้นทั้งสองข้าง โดยให้แขนแนบลำตัวแล้วห่อไหล่ลง ห่อไหล่และยืดออก หลังจากนั้นยกไหล่ข้างหนึ่งมาแตะหู ทำนี้ช่วยการเคลื่อนไหวของไหล่ ทำ 4 รอบ (รูปภาพ)

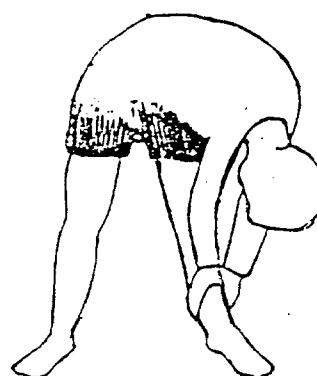


ท่าที่ 8 ท่ายืดหลังส่วนบน

ยืนตรงก้มตัวลงรอบแขน ไชวักันที่
หน้าอก แล้วยืดตัวขึ้นกางแขนออก
ให้กว้างที่สุดทำ 4 ครั้ง (รูปภาพ)

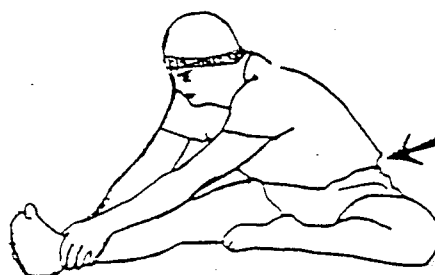


ท่าที่ 9 ท่ายืดหลังส่วนล่าง
ยืนตรง ขาทั้งสองข้างแยกออก
จากกันพอประมาณ ก้มตัวลงจับ
เท้าซ้ายเหยียดหลังตรง ยืดตัว
ขึ้นแล้วสลับเปลี่ยนข้างทำ 4 รอบ
(รูปภาพ)



ท่าที่ 10 ท่ายืดกล้ามเนื้อโคนขา
ด้านหลัง

นั่งให้ขาซ้ายพับส้นเท้าซ้ายแตะขา
ขวาเหยียดตรง ใช้มือทั้งสองช่วย
ดึงเท้าข้างที่เหยียดตรงก้มไปข้างหน้า
ทำ 4 ครั้ง (รูปภาพ)



ภาคผนวก ง.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. รศ.ดร.ประภาเพ็ญ สุวรรณ | ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. รศ.จริยาวัตร คมพยัคฆ์ | ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. ผศ.ดร.รุ่งโรจน์ พุ่มรื้อ | ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. ผศ.ชาญชัย ยามะรัต | ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. ผศ.โฆษิต แจ่มสกุล | ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 6. ผศ.เพ็ญศิริ ลิมารักษ์ | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 7. อาจารย์นพดล มีชัยโย | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 8. นางเพ็ญใจ ลัตยัตต์ | ผู้อำนวยการพิเศษ ด้านอนามัยแม่และเด็ก
กองอนามัยครอบครัว กระทรวงสาธารณสุข |