

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แผนภูมิชุมชนบ้านหนองไคร่นุ่น
โครงการฝึกปฏิบัติผู้นำกลุ่ม
แบบการจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุ

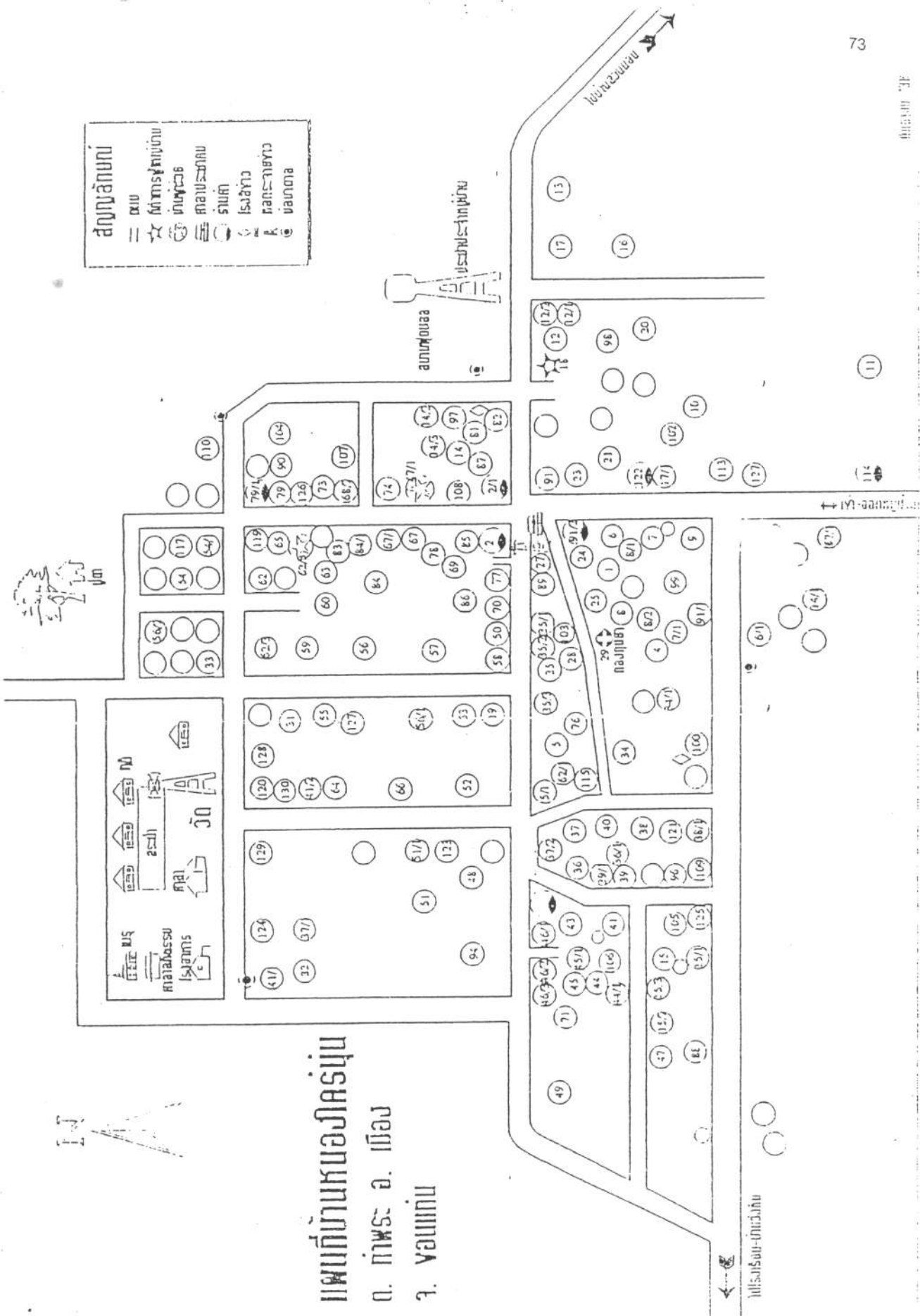
11

แผนที่บ้านหนองอีครุณ

ถ. กำพระ อ. เมือง

จ. ขอนแก่น

- สัญลักษณ์
- ๑๒๖
 - ☆ ศาลากลางบ้าน
 - ๑๒๖๖ ศาลประชาคม
 - ๑๒๖๖ ศาลประชาคม
 - ๑๒๖๖ โรงเรียน
 - ๑๒๖๖ สถานีอนามัย
 - ๑๒๖๖ วัด



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาพัฒนาลังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โทร.2131

ที่ ทม. วันที่ กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2541

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากรให้ความรู้และฝึกสอนอาสาสมัครโครงการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ

เรียน อาจารย์ณิชนันท์ ปัญญาเอก (ผ่านหัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู)

ด้วยนักศึกษา นางสาวศศิธร แสงพงศานนท์ รหัสประจำตัว 398477-5 ของภาควิชาพัฒนาลังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่นกำลังศึกษาทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ” โดยมีคณะกรรมการอาจารย์ที่ปรึกษา 3 ท่าน คือรศ.ดร.พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ ผศ.จินตนา ลีละไกรวรรณ ผศ.ศุภวัฒนากร วงศ์ธนวสุ การศึกษาครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีโครงการที่จะนำท่าบริหารร่างกายที่เหมาะสม ไปส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุบ้านหนองไคร่นุ่น ต.ท่าพระ อ.เมือง จ.ขอนแก่น เพื่อเตรียมพร้อมให้อาสาสมัครผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ ได้มีความรู้ ทักษะท่าบริหารร่างกายที่ถูกต้อง จึงขออนุญาตส่งอาสาสมัครผู้นำกลุ่มในหมู่บ้านมาฝึกปฏิบัติจำนวน 5 คน มีดังนี้

1. นายบุญเกิด รักษาจันทร์
2. นางสมร เข้มทอง
3. นางประมวล คงเกิด
4. นางทองเตี้ย อภิรมยานนท์
5. นางสุภาภรณ์ ธนอมพล

ในการนี้ทางนักศึกษาผู้ทำวิทยานิพนธ์ได้ขอคำแนะนำจากอาจารย์จิราภา ปัญญาเอกในเบื้องต้นแล้ว และได้เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถในการเรื่องนี้ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรให้ความรู้ และสอนท่าบริหารร่างกายให้แก่อาสาสมัครผู้นำกลุ่มดังกล่าว ดังโครงการที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความร่วมมือจากท่าน ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ดร.ธนพรรณ ธาณี)

รักษาการหัวหน้าภาควิชาพัฒนาลังคม

โครงการฝึกอบรมการออกกำลังกาย

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ดีขึ้น ทั้งทางการแพทย์และเทคโนโลยี ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร มีจำนวนประชากรอายุยืนยาวขึ้น จากสถิติในปี พ.ศ.2540 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น 5.19 ล้านคนหรือร้อยละ 8.3 ของประชากรทั้งหมด โดยผู้สูงอายุชายจะมีอายุเฉลี่ย 67.36 ปี ขณะที่ผู้สูงอายุหญิงมีอายุเฉลี่ย 71.74 ปี จากการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุย่อมมีผลกระทบต่อสังคม และประชากรกลุ่มอื่น ๆ ด้วยที่ต้องให้การดูแล และช่วยเหลือผู้สูงอายุเริ่มตั้งแต่ ครอบครัว แพทย์ สาธารณสุขและการจัดสวัสดิการของรัฐ เมื่อผู้สูงอายุมีอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จะมีความเสื่อมของสภาพร่างกายและจิตใจ สภาพโครงสร้างทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็น หัวใจ ไต สมอง ระบบหายใจ ปอด และกระดูกข้อต่าง ๆ ผู้สูงอายุมีโอกาสต่อการโรคมามากมาย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีชะลอความเสื่อมถอยทางสมรรถภาพเร็วเกินไป ผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำรา เอกสาร และ การยืนยันทางการแพทย์ว่าวิธีทำให้สุขภาพแข็งแรง คือ การออกกำลังกาย ถือว่าเป็นยาวิเศษที่จะสามารถป้องกันโรคและบำรุงรักษาสภาพร่างกายได้ดีที่สุด จึงมีแนวความคิดว่าถ้าได้นำวิธี และรูปแบบการออกกำลังกายที่ถูกต้องจะมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมาก และยังประหยัดค่าใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาล ลดสวัสดิการด้านต่าง ๆ ยังส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงไม่เสื่อมเร็วเกินไป ผู้สูงอายุได้รวมกลุ่มวัยเดียวกันและสามารถพึ่งพาอาศัยกันได้

วัตถุประสงค์ ของการวิจัย

1. ศึกษาการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษารูปแบบและแนวทางที่เหมาะสม ในการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อให้อาสาสมัครผู้นำกลุ่มได้รับความรู้เกี่ยวกับ วิธีการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
2. เพื่ออาสาสมัครผู้นำกลุ่มเกิดทักษะ ทักษะการบริหารร่างกายที่ถูกต้อง สามารถนำไปสาธิตต่อผู้สูงอายุ
3. อาสาสมัครผู้นำกลุ่มสามารถนำวิธีการออกกำลังกาย ไปขยายผลต่อผู้อื่นได้

เป้าหมาย

อาสาสมัครผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ ของหมู่บ้านหนองไคร่นุ่น จำนวน 5 คน มีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น สามารถนำไปสาธิตให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกาย ผู้สูงอายุได้รับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

สถานที่

ห้องเวชศาสตร์ฟื้นฟู ชั้นที่ 2 โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วิธีการดำเนินการ

1. จัดเตรียมอาสาสมัครผู้นำกลุ่ม โดยประสานงานกับกำนันและผู้ใหญ่บ้าน ขออาสาสมัครผู้นำกลุ่มกิจกรรม จำนวน 5 คนต่อประชากรผู้สูงอายุ 99 คน
2. ประสานงานกับวิทยากร เพื่อเตรียมความพร้อมในการสอน และให้ความรู้แก่ผู้นำกลุ่ม
3. ขออนุญาตหัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู ในการนำผู้นำกลุ่มกิจกรรมเข้าฝึกจากอาจารย์ของภาควิชา
4. ทดสอบผู้นำกลุ่มหลังการเข้าฝึกปฏิบัติ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมได้เรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถนำไปสอนสาธิตแก่ผู้สูงอายุ และสามารถดูแลผู้สูงอายุขณะออกกำลังกายให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ
2. หมู่บ้านได้มีผู้มีความสามารถในการนำกลุ่มทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น
3. ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมทางสุขภาพ ด้วยวิธีการกายบริหารร่างกายสามารถนำไปปฏิบัติเองได้อย่างสม่ำเสมอ
4. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในกลุ่มอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งบประมาณ

ค่าวัสดุในการจัดทำ วิดีโอเทป	1,700	บาท
ค่าวิทยากร	800	บาท
ค่าอาหารว่าง	500	บาท
ค่าวัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ	300	บาท
รวมเป็นเงิน	<u>3,300</u>	<u>บาท</u>

การประเมินผล

ทดสอบอาสาสมัครผู้นำกลุ่มกิจกรรม โดย การสังเกต สอบถามถึงท่ากายบริหาร 12 ท่า ที่เตรียมไว้ได้ถูกต้อง

วิทยากรผู้ฝึกอบรม อาจารย์ณิชนันท์ ปัญญาเอก อาจารย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวศศิธร แสงพวงสานนท์

คำชี้แจงอาสาสมัครผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ บ้านหนองไคร่นุ่น
โครงการวิจัย
เรื่อง “ การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ ”

เรียน อาสาสมัครผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวศศิธร แสงพวงสานนท์ ตำแหน่งนักสังคมสงเคราะห์ หัวหน้าหน่วยสังคมสงเคราะห์ผู้ป่วยใน โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ กำลังศึกษาระดับปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 สาขาพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขณะนี้กำลังดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ” วัตถุประสงค์เพื่อดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรม รูปแบบการออกกำลังกายที่ถูกวิธีให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่แข็งแรง และมีกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้านได้พึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งผลของการศึกษานี้สามารถนำไปขยายผล โดยการนำรูปแบบของการปฏิบัติไปใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุกับชุมชนหมู่บ้านอื่นๆ ต่อไป

ในการนี้ ข้าพเจ้าขอเรียนเชิญและชี้แจงต่ออาสาสมัครผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุทุกท่านได้ร่วมกิจกรรมครั้งนี้ โดยขอให้ท่านเป็นผู้นำกลุ่มและควบคุมการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกาย ตามที่ท่านได้เข้าร่วมฝึกทำบริหารกายแล้วเมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2541 ณ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ และเพื่อให้โครงการได้ดำเนินการ ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงขอแจ้งการดำเนินงานดังนี้

1. ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
 - 1.1 เอกสารรูปแบบทำบริหารร่างกาย
 - 1.2 เทปกลอนลำภาษาพื้นเมือง เพื่อเชิญชวนออกกำลังกาย
 - 1.3 ฉายวิดีโอ ทำบริหารร่างกาย
 - 1.4 สาธิตการออกกำลังกายโดยอาสาสมัครผู้นำกลุ่ม
2. โปรแกรม ฝึกปฏิบัติ
 - 2.1 โครงการปฏิบัติออกกำลังกาย ประมาณ 24 - 36 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 - 3 วัน เวลา 17.00 - 18.00 น. ใช้เวลาการออกกำลังกาย 30 - 45 นาที ของวันอังคาร พุธ เสาร์ หรือตามความสะดวก (ยกเว้น สภาพอากาศไม่อำนวย)
 - 2.2 สถานที่ สนามกีฬาบ้านหนองไคร่นุ่น ต.ท่าพระ
 - 2.3 การเริ่มต้นออกกำลังกายในผู้สูงอายุให้ดำเนินไปอย่างช้า ๆ เริ่มใหม่ใช้เวลา 15 - 20 นาที

3. การออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี

ขั้นที่ 1 ขั้นอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ ได้การเคลื่อนไหวอวัยวะให้ตื่นตัวก่อนที่จะเริ่มทำบริหารร่างกาย โดยให้ผู้สูงอายุ ได้ ฝึกท่าที่ 1 ทำหายใจเข้าออก และท่าที่ 2 ทำบริหารคอ ใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นการฝึกบริหารร่างกาย เป็นขั้นฝึกทำบริหารร่างกาย ในท่าที่เลือกให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่จะปฏิบัติได้ตามสภาพร่างกาย เพื่อให้ความแข็งแรงต่อกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้ความยืดหยุ่น และความคล่องตัวของการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น โดยใช้ท่าที่ 3 - 11 ตามคู่มือรูปแบบที่จัดเตรียมไว้ มีท่ากอดรัด กำมือ-แบมือ ยึดตัว ยึดเท้า ซกกลม ชูมือสู่ฟ้า แกว่งแขน ยกขาสลับ หมุนสะโพก ใช้เวลาการออกกำลังกายในท่าเหล่านี้ ประมาณ 20 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นผ่อนคลาย เป็นการบริหารกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อให้ค่อย ๆ ผ่อนคลาย ไม่ให้เกิดความเครียดจนเกินไปหลังกายออกกำลังกาย และเป็นการปรับการทำงานของหัวใจให้สู่สภาวะปกติ โดยกายหายใจเข้าออก เดินช้า ๆ ปล่อยท่าเดินตามสบาย ยกมือ กางแขนออกชูขึ้น หรือท่ารำตามจังหวะเพลงก็ได้ ทำนี้สถานที่กว้าง จะเป็นท่าที่ 12 (ในรูปแบบ) ใช้เวลา 3-5 นาที

4. การสังเกต อาสาสมัครผู้นำกลุ่มควรให้การสังเกตต่อผู้สูงอายุที่กำลังออกกำลังกาย ดังนี้

- 4.1 ผู้สูงอายุมีอาการเจ็บหน้าอก ร้าวไปที่ไหล่ซ้าย
- 4.2 หายใจไม่อิ่ม หายใจขัด
- 4.3 ง่วงนอน วิงเวียน ควบคุมตัวเอง หรือแขนขาไม่ได้
- 4.4 เหงื่อออก ตัวเย็น
- 4.5 มีอาการอ่อนแรงที่บริเวณแขนขา
- 4.6 พุดไม่ชัด ตะกุกตะกัก
- 4.7 หัวใจเต้นแรง (แม้หยุดพัก 10 นาที)

(ควรให้ผู้สูงอายุหยุดการออกกำลังกาย หรือให้พบแพทย์)

5. ข้อเสนอแนะในการนำกลุ่มผู้สูงอายุออกกำลังกาย

- 5.1 ให้ผู้สูงอายุฝึกหายใจเข้าออกลึก ๆ อย่างช้า ๆ สม่ำเสมอในขณะที่ออกกำลังกาย
- 5.2 ดำเนินการให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ค่อย ๆ ทำไม่หักโหม หรือให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเร็วเกินไป
- 5.3 ไม่ควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายจนเหนื่อยหรือหอบ
- 5.4 ให้ออกกำลังกายเป็นหมู่คณะในวัยใกล้เคียงกัน

5.5 ไม่ควรเปลี่ยนท่าบริหารอย่างกะทันหัน หรือเร็วเกินไป

อนึ่งในการนำกลุ่มผู้สูงอายุนั้น ข้าพเจ้าผู้วิจัยจะมาพบปะเยี่ยมเยียน ท่านและผู้สูงอายุ อย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ตลอดระยะโครงการ 3 เดือน เพื่อให้กำลังใจ รับฟังปัญหา ข้อเสนอแนะจากท่าน และให้คำปรึกษาต่อท่าน เพื่อให้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจที่จะช่วยส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุนานหนองไคร้รุ่นทุกท่าน ได้มีสุขภาพแข็งแรงมีอายุยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และเป็นตัวอย่างให้ผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ จะได้นำไปปฏิบัติต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบพระคุณท่านอาสาสมัครผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุทุกท่าน
มา ณ ที่นี้ด้วย

(นางสาวศศิธร แสงพวงตานนท์)

ผู้วิจัย

แบบบันทึกการจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุ
บ้านหนองไคร่นุ่น ต.ท่าพระ อ.เมือง นครขอนแก่น

ชื่อกลุ่ม.....

วัน เดือน ปี ที่จัดตั้งกลุ่ม.....

วัตถุประสงค์การจัดตั้งกลุ่ม 1

2.....

3.....

4.....

จำนวนสมาชิกกลุ่ม.....คน ชาย.....คน หญิง.....คน

ลักษณะสมาชิกกลุ่มประกอบด้วย.....

วัตถุประสงค์ของกลุ่มผู้สูงอายุ

1.....

2.....

ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ คือ.....

คิดได้จาก.....

กรรมการกลุ่ม 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

ที่ปรึกษากลุ่ม 1.....

2.....

สถานที่ตั้งกลุ่มผู้สูงอายุ.....

กิจกรรมกลุ่มผู้สูงอายุ 1.....

2.....

3.....

4.....

ภาคผนวก ข เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบสัมภาษณ์ที่ใช้เป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 4 ส่วน
- ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน ข้อมูลสุขภาพและการประเมินด้านความสมบูรณ์ ความยืดหยุ่นของร่างกายโดยการตรวจสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ
- ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ประเมินด้านความรู้เกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ประเมินผลด้านความรู้สึกของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
- คำชี้แจง : การใช้เครื่องมือเก็บรวบรวมในการประเมินกิจกรรม 2 ครั้ง คือ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

เลขที่แบบสอบถาม.....1 - 3 ID

ชื่อผู้สูงอายุให้สัมภาษณ์.....นามสกุล.....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่ 4 บ้านหนองไคร่นุ่น ต.ท่าพระ อ.เมือง ขอนแก่น

วันสัมภาษณ์.....ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์ ส่วนที่ 1

ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. อายุปัจจุบัน.....ปี
3. ศาสนา () 1. พุทธ () 2. คริสต์
() 3. อิสลาม () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
4. ระดับการศึกษา () 1. ไม่ได้เรียน/เขียนอ่านไม่ได้
() 2. ประถมศึกษา
() 3. มัธยมศึกษา
() 4. ระดับอนุปริญญาตรี/ประกาศนียบัตร
() 5. ปริญญาตรี
() 6. สูงกว่าปริญญาตรี
() 7. อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนของผู้วิจัย

- () 4
- () () 5 - 6
- () 7
- () 8

		ส่วนของผู้วิจัย
5. สถานภาพสมรส	() 1. โสด () 2. คู่ () 3. หย่า/ร้าง () 4. หม้าย () 5. แยกกันอยู่	() 9
6. อาชีพปัจจุบัน	() 1. ค้าขาย () 2. รับจ้าง () 3. เกษตรกรรม () 4. ข้าราชการบำนาญ () 5. ไม่มีอาชีพ () 6. อื่น ๆ ระบุ.....	() 10
7. ปัจจุบันท่านมีรายได้ต่อเดือน.....บาท		() () () () 11 - 15
8. ท่านมีบุตร 1. มี ชาย.....คน หญิง.....คน		() 16 A1
2. ไม่มี		() 17 A2
9. ความสัมพันธ์ของบุตรกับตัวท่าน	() 1. ยังอาศัยอยู่ด้วยกัน () 2. ไปมาหาสู่อย่างสม่ำเสมอ () 3. มาหาบางครั้งบางครั้ง () 4. ไม่มาติดต่อกันเลย () 5. อื่น ๆ ระบุ.....	() 18 A3
10. ปัจจุบันท่านอยู่กับใคร	() 1. คนเดียว () 2. กับคู่ครอง () 3. บุตร/หลาน () 4.ญาติพี่น้อง () 5. คนอื่น(ผู้อาศัย) () 6. อื่น ๆ ระบุ.....	() 19 A4
11. ปัจจุบันมีใครดูแลเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของท่าน	() 1. คู่ครองดูแลกันเอง () 2. บุตร/หลาน () 3. ไม่มีใครดูแลต้องดูแลตนเอง () 4. ญาติพี่น้องดูแล () 5. อื่น ๆ ระบุ.....	() 20 A5

ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพในปัจจุบันของผู้สูงอายุ

1. ประวัติการเจ็บป่วยและการรักษาตัวในรอบปี จนถึงปัจจุบัน	ส่วนของผู้วิจัย
1.1 โรคความดันโลหิตสูง มีอาการปวดศีรษะ ตามัว ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน () 1. ไม่มี () 2. มี (ระบุอาการ.....)	() 21 V1
1.2 โรคเบาหวาน มีอาการปัสสาวะบ่อย ๆ กินจุ น้ำหนักลด คันตามตัว แผลเรื้อรังหายยาก () 1. ไม่มี () 2. มี (ระบุอาการ.....)	() 22 V2
1.3 โรคหัวใจ มีอาการหายใจหอบขัดไม่สะดวก เหนื่อยง่าย เจ็บแน่นหน้าอก ร้าวไปด้านหลังไหล่ซ้าย () 1. ไม่มี () 2. มี (ระบุอาการ.....)	() 23 V3
1.4 โรคตับทุกชนิด เช่น ตับแข็ง ตับอักเสบ () 1. ไม่มี () 2. มี (ระบุอาการ.....)	() 24 V4
1.5 อาการทางจิต มีความวิตกกังวล คิดมาก กลัว นอนไม่หลับเวลากลางคืน () 1. ไม่มี () 2. มี (ระบุอาการ.....)	() 25 V5
1.6 มีความผิดปกติของร่างกาย เช่นกระดูกหัก มีอาการปวดกล้ามเนื้อหลัง แขนขาอักเสบอย่างรุนแรง () 1. ไม่มี () 3. มี (ระบุอาการ.....)	() 26 V6
2. การตรวจสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ (ให้เติมค่าตัวเลขวัดลงในช่องว่าง)	
2.1 น้ำหนัก.....กิโลกรัม	() () 27 - 28 V7
2.2 ส่วนสูง.....เซนติเมตร	() () () 29 - 31 V8
2.3 ความดันโลหิต...../.....มิลลิเมตรปรอท	() () () () () 32 - 37 V9 V10
2.4 การเต้นของชีพจรต่อนาที.....ครั้ง/นาที	() () 38 - 40 V11

2.5 การวัดกำลังมือ (ใช้วัดกำลังบีบมือของแฮนด์ ดัยนาโมมิเตอร์)

ของมือแต่ละข้าง

2.5.1 มือขวา.....กิโลกรัม

2.5.2 มือซ้าย.....กิโลกรัม

2.6 การวัดความอ่อนของกระดูกสันหลัง.....เซนติเมตร

ส่วนของผู้วิจัย

() () 41-42 V12

() () 43 -44 V13

() () 45-46 V14

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ประเมินความรู้เกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ข้อความ	ถูก	ผิด	ส่วนของผู้วิจัย
1. การออกกำลังกายเป็นยาบำรุงที่ดีที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ			() 47 V15
2. ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ทุกประเภท			() 48 V16
3. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถป้องกันโรคได้			() 49 V17
4. ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยการยืดเส้น ยืดสาย ทำให้กล้ามเนื้อ และข้อต่อแข็งแรงขึ้น การเคลื่อนไหวตัวได้ดี			() 50 V18
5. การออกกำลังกายมากและเร็วเกินไปจะเป็นอันตรายได้			() 51 V19
6. การออกกำลังกายสามารถสร้างความแข็งแรงของปอดและหัวใจ			() 52 V20
7. ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น			() 53 V21
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 30 - 45 นาทีต่อ 2 - 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์			() 54 V22
9.การออกกำลังกายสามารถคลายความตึงเครียด			() 55 V23

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ประเมินผลด้านความรู้สึกของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกาย

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ส่วนของผู้วิจัย
1 ผู้ที่แข็งแรงมีสุขภาพดีเท่านั้นจึงจะออกกำลังกายได้				() 56 V24
2.การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ปฏิบัติยุ่งยากเพราะ ต้องมีอุปกรณ์ช่วยออกกำลังกายตามที่เห็น โฆษณาในโทรทัศน์				() 57 V25
3. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาไม่มีประโยชน์				() 58 V26
4. การออกกำลังกายจะจำเป็นเฉพาะคนใน วัยหนุ่มสาว				() 59 V27
5. การออกกำลังกายจะทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย				() 60 V28
6. บุคคลทุกคนควรจะต้องออกกำลังกาย โดยไม่ต้อง เรียกร้องให้ใครมาสนับสนุนหรือช่วยเหลือ				() 61 V29
7. บุคคลทุกคนควรจะรวมตัวกัน เพื่อจัดกิจกรรม ออกกำลังกาย				() 62 V30
8. การออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน				() 63 V31
9. การออกกำลังกายทำให้เกิดกลุ่มเพื่อนคนในวัยเดียวกัน และพึ่งพาอาศัยกันได้				() 64 V32
10. การออกกำลังกายจะไม่เป็นที่ยอมรับของลูกหลาน ถ้า ผู้ออกกำลังกายเป็นผู้สูงอายุ				() 65 V33
11. ผู้สูงอายุไม่ควรจะออกกำลังกาย				() 66 V34
12. การเสื่อมของร่างกายไม่สามารถทำให้ดีขึ้นได้ด้วย การออกกำลังกาย				() 67 V35
13. ผู้สูงอายุควรที่จะให้การสนับสนุนกิจกรรม ออกกำลังกายในชุมชน				() 68 V36
14. การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพแข็งแรง				() 68 V37

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์การประเมินด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

	ส่วนของผู้วิจัย
1. ในวัยหนุ่มสาวท่านได้ออกกำลังกาย	() 69 V38
() 1. เสมอ	
() 2. บางครั้งบางครั้ง	() 3. ไม่ออกกำลังกายเลย
() 4. อื่น ๆ ระบุ.....	
2. ปัจจุบันท่านใช้เวลาส่วนใหญ่ทำอะไร	() 70 V39
() 1. ทำงานบ้าน	() 2. ปักผ้า ทำสวน
() 3. ออกรับจ้าง	() 4. เลี้ยงดูบุตรหลาน
() 5. เลี้ยงสัตว์	() 6. นอนพักผ่อน
() 7. เข้าวัดฟังธรรม	() 8. ออกกำลังกาย
() 9. อยู่เฉย ๆ	() 10. อื่น ๆ ระบุ.....
3. ท่านเดินรับอากาศบริสุทธิ์ในช่วงเช้าและเย็น	() 71 V40
() 1. ทุกวันประจำ	() 2. สัปดาห์ละ 2 - 3 วัน
() 3. สัปดาห์ละ 1 วัน	() 4. ไม่ชอบเดิน
() 5. อื่น ๆ ระบุ.....	
4. ใน 1 สัปดาห์ท่านออกกำลังกายกี่ครั้ง	() 72 V41
() 1. ทุกวัน 15 - 30 นาที	
() 2. สัปดาห์ละ 2 - 3 วัน 15 - 30 นาที	
() 3. สัปดาห์ละ 1 วัน 15 - 30 นาที	
() 4. อื่น ๆ ระบุ.....	
5. วิธีการออกกำลังกายของท่าน	() 73 V42
() 1. วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่	() 2. เดินเร็ว ๆ รอบบ้าน
() 3. กายบริหารกายอยู่กับที่	() 4. บริหารกายแบบมวยจีน
() 5. บริหารกายแบบไทเก๊ก	() 6. อื่น ๆ ระบุ.....
6. ท่านออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือคนเดียว	() 74 V43
() 1. คนเดียว	() 2. เป็นกลุ่มในวัยเดียวกัน
() 3. อื่น ๆ ระบุ.....	

ส่วนของผู้วิจัย

7. ท่านเห็นว่าสถานที่ใดเหมาะสมสำหรับออกกำลังกาย () 80 V45
- () 1. ในบริเวณบ้าน () 2. โรงเรียน
- () 3. วัด () 3. สนามกีฬาในหมู่บ้าน
- () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
8. ท่านคิดว่าเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย () 81 V46
- () 1. เช้า เวลา 6.30 - 7.30 น.
- () 2. เย็น เวลา 17.00 - 18.00 น.
- () 3. อื่น ๆ ระบุ.....
9. เมื่อออกกำลังกายแล้วท่านรู้สึกอย่างไร () 82 V47
- () 1. ร่างกายแข็งแรงขึ้น
- () 2. ไม่มีอาการปวดเมื่อย
- () 3. การเคลื่อนไหวไปมาได้ดีขึ้น
- () 4. รับประทานอาหารได้ดีขึ้น
- () 5. นอนหลับสบาย จิตใจแจ่มใส
- () 6. อื่น ๆ ระบุ.....
10. หากมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพท่านจะเข้าร่วมหรือไม่ () 83 V48
- () 1. เข้าร่วม
- () 2. ไม่เข้าร่วมเพราะ.....

ภาคผนวก ค คู่มือรูปแบบการออกกำลังกาย

๑. เป้าหมายหลักของโครงการ
 ๒. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๓. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๔. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๕. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๖. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๗. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๘. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๙. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๑๐. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๑๑. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๑๒. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑๓. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๑๔. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๑๕. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๑๖. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๑๗. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๑๘. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑๙. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๒๐. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๒๑. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๒๒. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๒๓. วัตถุประสงค์ของโครงการ
 ๒๔. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๒๕. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๒๖. วัตถุประสงค์ของโครงการ

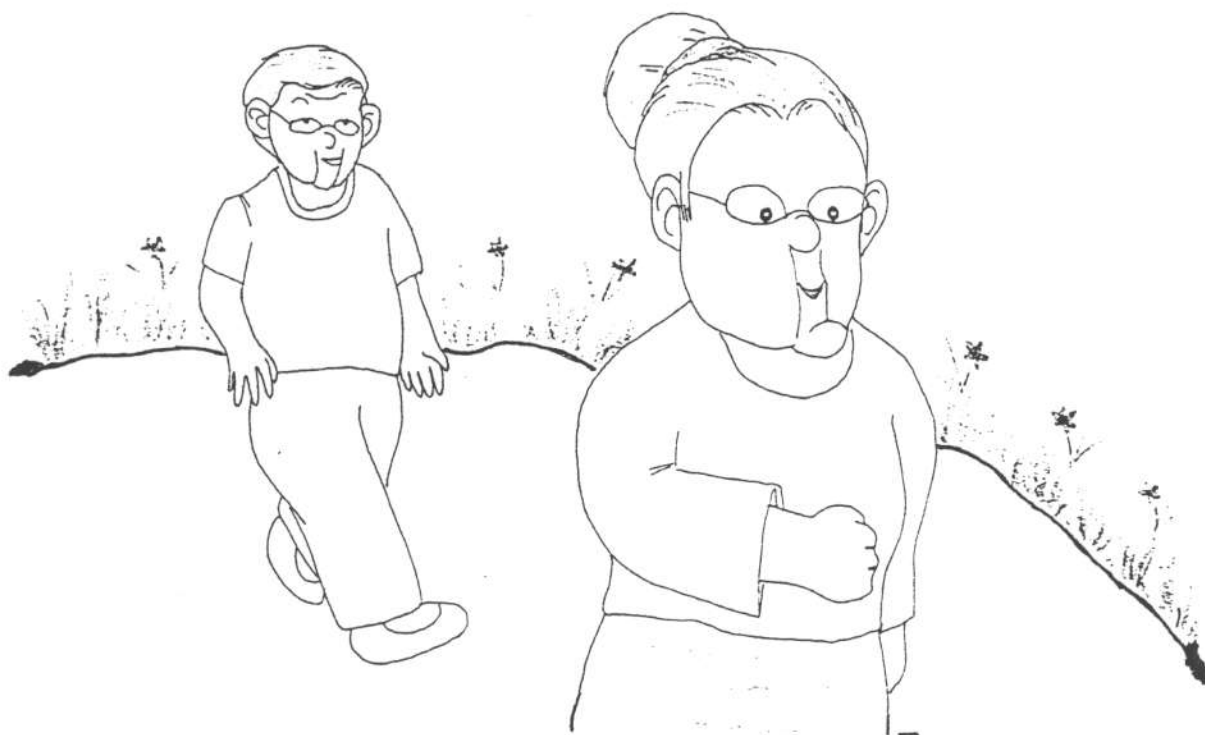
(๒๗. วัตถุประสงค์ของโครงการ)

๒๘. วัตถุประสงค์ของโครงการ

๒๙. วัตถุประสงค์ของโครงการ

รูปแบบ

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ



เพื่อปฏิบัติและส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

จัดทำโดย

นางสาวศศิธร แสงพวงตานนท์

นักศึกษาปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 สาขาพัฒนาสังคม

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คำนำ

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นประกอบการทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ ” เพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปศึกษาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบการบริหารกาย รวมถึงประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับจาก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จากคู่มือการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุหลายเล่ม แล้วคัดเลือกท่าฝึกบริหารกายที่เหมาะสมปลอดภัยมากที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีอาจารย์จิรภา ปัญญาเอก อาจารย์ทางกายภาพบำบัด ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นผู้ให้คำแนะนำ และฝึกสอนท่าบริหารกายให้อาสาสมัครผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ

และ ณ. ที่นี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.นพ.ปิยะทัศน์ ทัศนาวินวัฒน์ ที่ได้ช่วยตรวจความสมบูรณ์ของเนื้อหา และรศ.ดร.พิรสิทธิ์ คำนวนคิดปี ผศ.จินตนา ลีละไกรวรรณ ผศ.ศุภวัฒน์กร วงศ์ธนวล อาจารย์ปรีक्षाที่ให้คำแนะนำชี้แนะในการศึกษาครั้งนี้

จึงคาดหวังว่าเอกสารฉบับนี้ จะก่อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุทุก ๆ ท่านไม่มากก็น้อย

ด้วยความหวังใจและความเอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุทุกท่าน

ศศิธร แสงพวงคานนท์

สารบัญ

	หน้า
ทำไมต้องออกกำลังกาย	1
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	2
ผลเสียของผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกาย	3
ข้อควรระวังในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	4
ข้อแนะนำการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	5
รูปแบบทำปฏิบัติบริหารร่างกาย	6
ท่าที่ 1 หายใจ	6
ท่าที่ 2 บริหารคอ	7
ท่าที่ 3 กอดรัด	8
ท่าที่ 4 กำมือ-แบมือ	9
ท่าที่ 5 ขกกลม	10
ท่าที่ 6 ชูมือสูฟ้	11
ท่าที่ 7 ยึดตัว	12
ท่าที่ 8 ยึดเท้า	13
ท่าที่ 9 แกว่งแขน	14
ท่าที่ 10 ยกขาสลับสะโพก	15
ท่าที่ 11 หมุนสะโพก	16
ท่าที่ 12 เดินขึ้นบัน	17
เอกสารอ้างอิง	18
สื่อเชิญชวนกลอนลำส่งเสริมสุขภาพผู้เฒ่า	19

ทำไม?...ต้องออกกำลังกาย

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุต้องเผชิญกับความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ ข้อ ปวดเมื่อย ปวดหลังบ้านเอว การเคลื่อนไหวไม่ดี ไปไหนมาไหนไม่สะดวก เบื่ออาหารนอนไม่หลับ



วิธีที่ดีและประหยัดที่สุด

คือ การออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกาย
ให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย
ประหยัดค่าใช้จ่ายเรื่องการรักษาพยาบาล

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. เพื่อป้องกันและแก้อาการปวดเมื่อย ปวดตามข้อ ข้อแข็ง ปวดหลัง ท้องผูก วิงเวียน
อาการเหล่านี้เกิดจากสาเหตุ การขาดการออกกำลังกายร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหว
2. รู้สึกผ่อนคลายกระปรี้กระเปร่า สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น ชะลอความแก่ช้าลง
มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น
3. จะช่วยยืดเวลาให้ผู้สูงอายุ สามารถทำประโยชน์ได้มากขึ้น ทั้งประโยชน์ส่วนตัวและ
ส่วนรวมในสังคม
4. ทำให้เกิดมีสมาธิ กินอาหารและนอนหลับได้ดี
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก เพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากความเลื่อม เช่น ข้อต่าง ๆ หัวใจ
ความดันโลหิตสูง เป็นต้น



ข้อควรระวังการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

มีอาการเตือน



ให้หยุดออกกำลังกาย คือ..

1. หัวใจเต้นผิดปกติ
2. เจ็บหน้าอกที่บริเวณหัวใจหรือร้าวไปที่ไหล่ข้างซ้าย
3. หายใจไม่อิ่ม หายใจติดขัด
4. ง่วงนอน วิงเวียนศีรษะ ควบคุมตัวเองหรือแขนขาไม่ได้
5. เหงื่อออกมากตัวเย็น
6. รู้สึกหวิว ๆ โดยหาสาเหตุไม่ได้
7. มีอาการอ่อนแรง บริเวณแขนขา
8. พุดไม่ชัด ตะกุกตะกัก
9. ตามัว
10. หัวใจเต้นแรง (แม้จะหยุดประมาณ 10 นาทีแล้วก็ตาม)

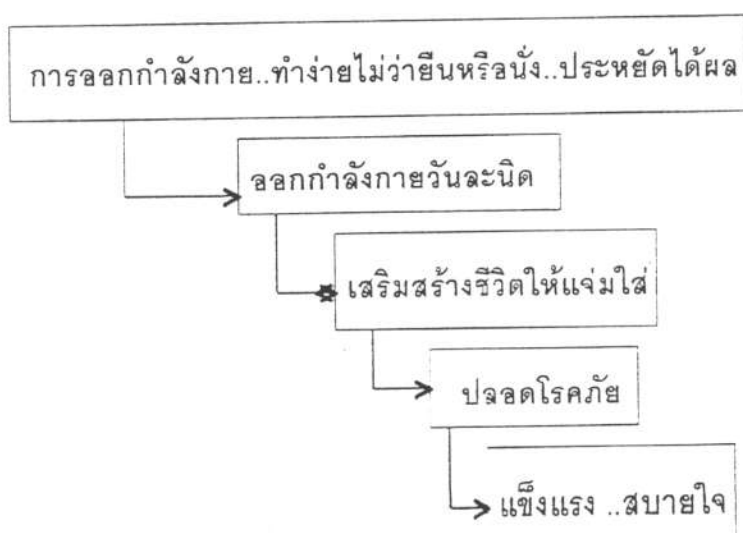
ข้อห้าม...

ในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. ไม่สบาย เช่น เป็นไข้ หรือมีอาการอักเสบของส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย
2. หลังจากฟื้นไข้มาใหม่ ๆ
3. มีโรคประจำตัว หรือได้ รับยาที่แพทย์ประจำรักษาแล้ว ห้ามออกกำลังกาย
4. ในสถานที่อากาศร้อนจัด อบอ้าว
5. หลังรับประทานอาหารมาใหม่ ๆ

ข้อแนะนำ ↔ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. หายใจเข้าลึก ๆ อย่างช้า ๆ กลับไว้ประมาณ 2 วินาที แล้วค่อย ๆ ผ่อนหายใจออก
2. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีช่วงพักในการออกกำลังกายพอควร
3. ไม่ควรออกกำลังกายมากจนเหนื่อย หายใจไม่ทัน หรือออกกำลังกายเร็ว ในท่าที่หักโหม จะทำให้เกิดอันตรายได้
4. เมื่อออกกำลังกายแล้วพักผ่อนให้หายเหนื่อยและเพียงพอ
5. การออกกำลังกายเป็นหมู่คณะอยู่ในวัยใกล้เคียง
6. ไม่ควรเปลี่ยนท่าบริหารกายอย่างกะทันหันอันอาจจะเป็นอันตราย



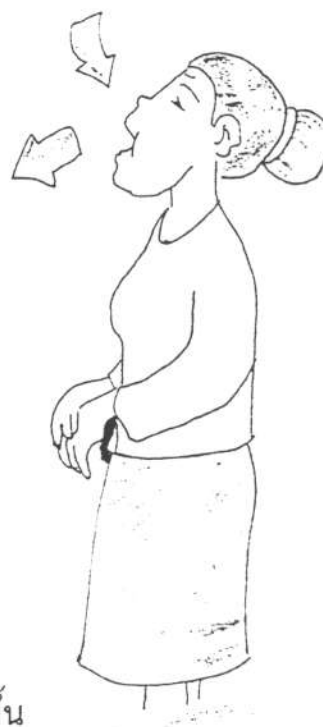
รูปแบบทำปฏิบัติบริหารร่างกาย

ควรเริ่มทำแค่น้อย ๆ ครั้งก่อน ==== ค่อยเพิ่มเมื่อร่างกายพร้อม

ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อ ปอด หัวใจ
และระบบขับถ่าย เป็นต้น

รูปแบบทำที่ 1 หายใจ

การหายใจที่ถูกต้องคือหายใจลึก ๆ
สามารถทำในเวลาใดก็ได้ ทำขณะที่ออกกำลังกาย
ในทุกท่า การหายใจจะทำได้ในขณะที่ยืน นั่ง นอน
ลักษณะท่า โดยวางมือทั้งสองข้างบนหน้าท้อง
หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ จนสุด (ท้องจะโป่งออก)
แล้วหายใจออกทางปาก (ท้องจะแฟบลง)
ให้ฝึกหายใจลึก ๆ จนชินแล้วเริ่มทำบริหารต่อไป
(ทำซ้ำไปซ้ำมา 6 ครั้ง)

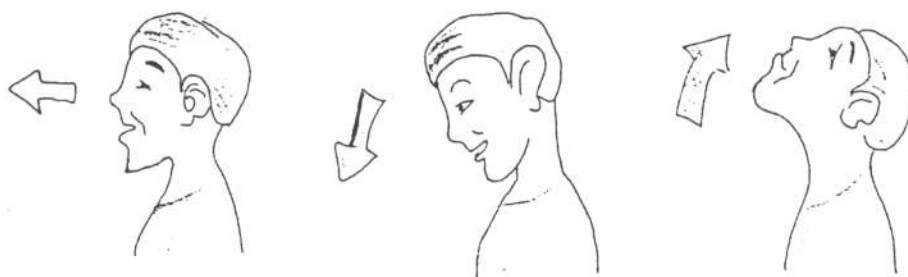


ผล ช่วยบริหารกล้ามเนื้อช่วงล่างของปอดแข็งแรงขึ้น

หายใจลึก ๆ ไว้เสมอ
ขณะออกกำลังกาย

รูปแบบท่าที่ 2 บริหารคอ 3 ท่า

ผล คลายความตึง ยึดกล้ามเนื้อต้นคอ
ป้องกันและแก้ไขปัญหาวัดเมื่อยต้นคอ



แบบที่ 1 ก้ม - เงย - แหงนศีรษะ ทำ 10 ครั้งสลับกับการฝึกหายใจ
ท่าที่ 1 6 ครั้ง



แบบที่ 2 เอียงคอซ้าย - ขวา ทำ 10 ครั้งสลับกับการฝึกหายใจท่าที่ 1
6 ครั้ง



แบบที่ 3 หันขวา - หันซ้าย ทำ 10 ครั้งสลับกับการฝึกหายใจท่าที่ 1
6 ครั้ง

ขณะที่บริหารจะนั่งตรงหรือยืนก็ได้

รูปแบบท่าที่ 3 กอดรัด

- ผล เป็นท่าที่ให้ยืดหลังส่วนบนไหล่และต้นแขนเพื่อ
 ให้ความแข็งแรงของต้นแขนและไหล่
 ลักษณะท่า ยืนตัวตรง กางขาออกเล็กน้อย เพื่อการทรงตัว

ท่า ก. กางแขนออกแล้วค่อย ๆ เอาแขนทั้ง
 ข้างโอบกอดตัวเองให้แน่น



ท่า ข. แล้วเหยียดแขนออก และแกว่งไปข้างหลังช้า ๆ
 ให้ยืดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้



(ท่า ก + ข ทำซ้ำ 20 ครั้ง)

หายใจลึก ๆ ไว้เสมอขณะออกกำลังกาย

รูปแบบท่าที่ 4 กำมือ - แบมือ (ลักษณะเหมือนปั้นข้าวเหนียว)

- ผล ช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของมือ และข้อนิ้วมือ ทำให้มือมีความแข็งแรงสามารถหยิบจับของได้ดีขึ้น และดีสำหรับผู้ที่มีการอักเสบของข้อนิ้ว

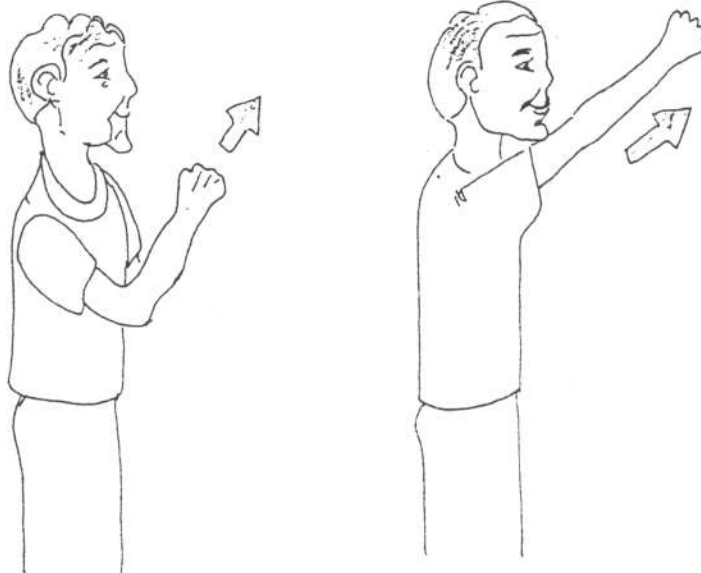
ลักษณะการปฏิบัติโดยการยกแขน ยื่นมือไปข้างหน้า
กำมือไว้ให้แน่น แล้วแบมือออก พร้อมกางนิ้วออกและกระดิกนิ้ว
ทำสลับกันระหว่างมือขวาและมือซ้าย (ทำ 20 ครั้ง)



รูปแบบท่าที่ 5 ชกลม

ผล ทำให้ข้อไหล่ - แขนแข็งแรงขึ้น ไหล่ไม่ตลกและ
ข้อไหล่ไม่ติด

ลักษณะท่า กำหมัด และตั้งท่าแบบชกมวย
ชักขึ้นไปตรง ๆ เหนือศีรษะ ชักหมัดกลับ
ตั้งไว้ที่เดิม ทำสลับซ้าย ๆ 20 ครั้ง



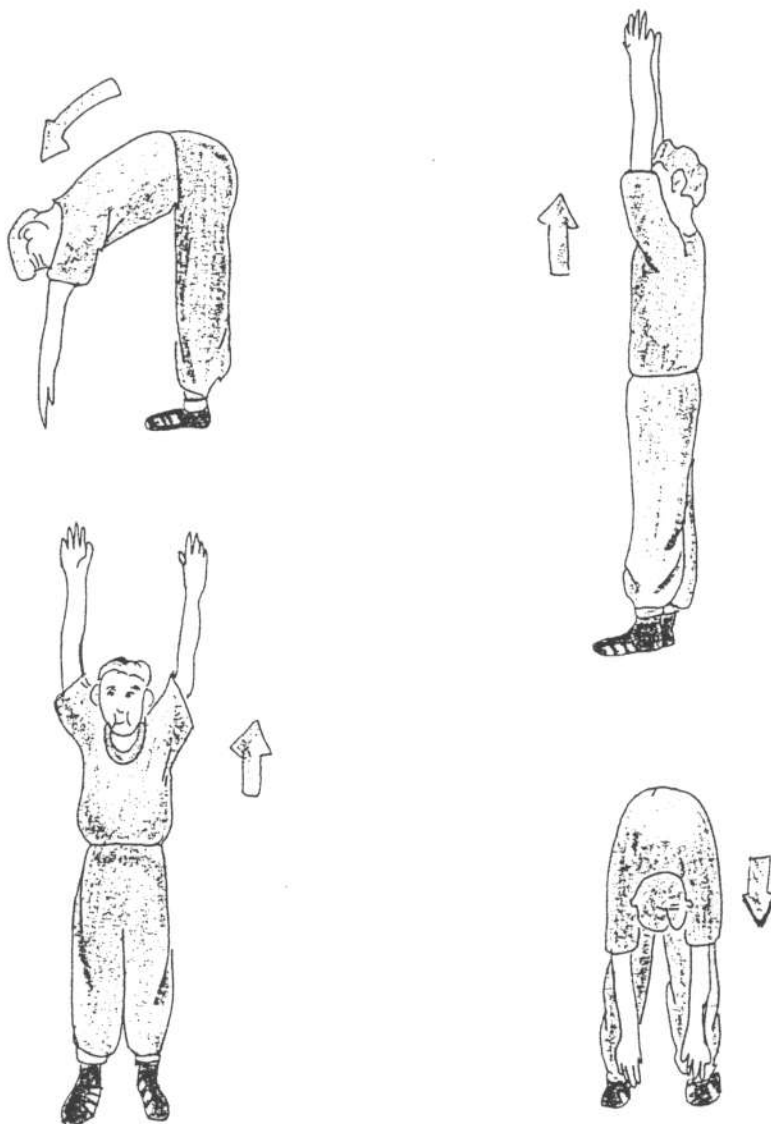
รูปแบบท่าที่ 6 ชูมือสู่ฟ้า

(ผล) เพื่อการทรงตัวได้ดีขึ้น ยืดคลายกล้ามเนื้อช่วงตัว

ลักษณะการบริหาร กางขาออกเล็กน้อย ยืดมือข้างหนึ่ง
สูงกว่ามืออีกข้างหนึ่ง เท้าที่จะสูงได้ ให้ทำซ้ำ 20 ครั้ง
แล้วปล่อยแขนลงพัก



รูปแบบท่าที่ 1 - 6 ทำได้ขณะที่นั่งหรือยืนก็ได้
และให้หายใจเข้าออกลึก ๆ สม่ำเสมอ



รูปแบบท่าที่ 7 ยึดตัว

ผล

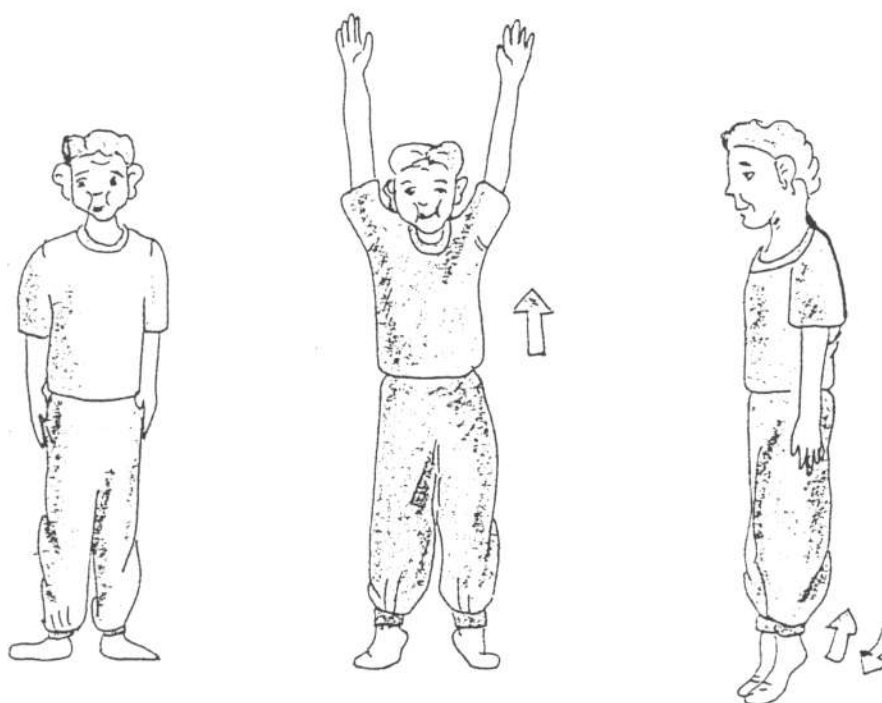
เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดกล้ามเนื้อหลังทั้งตัว

ลักษณะบริหาร กางขาออกเล็กน้อย ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ
 นับ 1-2-3-4 ในขณะที่เดียวกันก็ค่อย ๆ ยึดตัวและแขนขึ้น
 เรื่อย ๆ แล้วค่อยก้มตัวลงเอามือแตะพื้น งอบริเวณเขว
 และเข่าเล็กน้อย นับ 1-2-3-4 แล้วก้มตัวลงอย่างช้า ๆ
 ทำซ้ำ 10 ครั้ง

รูปแบบท่าที่ 8 ยืดเท้า (ลักษณะยืนเหมือนท่าที่ 7)

ผล เพื่อพลังของอุ้งเท้า ข้อเท้า และน่องขา
ให้ความแข็งแรงต่อกำลังเท้าและขาในการเคลื่อนไหว

ลักษณะการบริหาร เขย่งเท้าโดยยกส้นเท้าขึ้น พร้อมกับ
ชูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลง
(ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



รูปแบบท่าที่ 9 แกว่งแขน

ผล ช่วยให้การไหลเวียนโลหิต ช่วยกระตุ้น
ให้กระเพาะอาหาร ลำไส้ย่อยอาหารได้ดี
และทำให้ระบบขับถ่ายดี ท้องไม่ผูก

ลักษณะท่าบริหาร - หิ้งน้ำหนักตัวลงที่ส้นเท้า
นิ้วเท้าทั้งสิบจิกลงพื้น

- แขนห้อยข้างลำตัว ค่อยยกแขนขึ้น

ไปข้างหน้าและแกว่งมาข้างหลัง

(ลักษณะเหมือนแกว่งชิงช้า)

** ทำซ้ำ 20 ครั้งแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นก็ได้



ขณะออกกำลังกาย
หายใจลึก ๆ ไว้เสมอ



รูปแบบท่าที่ 10 ยกขาสลับ

ผล จะช่วยเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อขา เพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อเข่า
และเพิ่มการเคลื่อนไหวของสะโพกให้แข็งแรงขึ้น

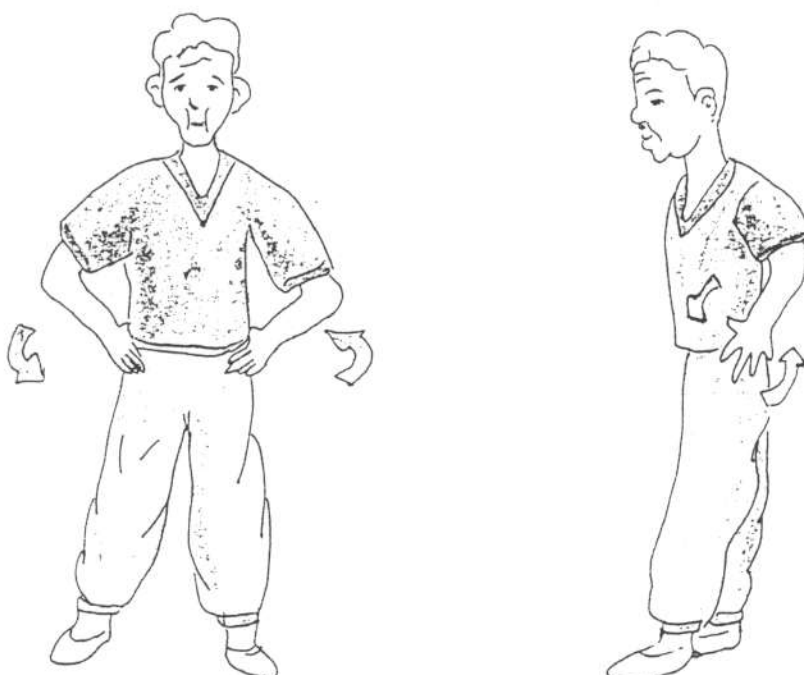
ลักษณะท่าบริหาร - ยกมือกำหมัดไว้หน้าลำตัว

- ยกขาข้างหนึ่งขึ้น 1 ยกขึ้น 2 เอาขาวางลงที่เดิม
ทำสลับกันไปทั้งขาขวาและซ้าย 20 ครั้ง

รูปแบบท่าที่ 11 หมุนสะโพก

ผล จะช่วยยืดหลังส่วนล่าง และเพิ่มการเคลื่อนไหว
ของข้อสะโพกและเข่า ข้อเข่าแข็งแรงลงนั่งสบายขึ้น

ลักษณะท่าบริหาร ยืนตรง ขากางออกเล็กน้อย มือทำวสะเอว
แล้วหมุนสะโพกพร้อมกับทำมือเหมือนเจี๊หว หันไปทางซ้ายเต็มที่
แล้วหันขวาเต็มที่ ทำสลับไปมา 20 ครั้ง



รูปแบบท่าที่ 12 เดินขึ้นบัน

ผล ผ่อนคลายการออกกำลังกาย ทำให้สดชื่น คลายความเครียด
 ได้รับความสนุกสนานและได้กำลังขาแข็งแรงขึ้นจากการเดินรอบ

ลักษณะท่าบริหาร ให้ผู้สูงอายุเดินรอบสนามกีฬา โดยยกมือปล่อยตามสบาย
 ได้พูดคุย หรืออาจจะร้องตามจังหวะเพลงประกอบการออกกำลังกาย

ทำประมาณ 5 - 10 นาที



เอกสารอ้างอิง

- ดำรง กิจกุลศล. 2537. คู่มือออกกำลัง. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : พิมพ์จำกัด.
- บรรลุ ศิริพานิช. 2538 . คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
หมอชาวบ้าน.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2532. การออกกำลังภายในผู้สูงอายุ.
กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. 2531. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.
กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

สี่เชษฐชนกลอนลำส่งเสริมสุขภาพผู้เฒ่า

ไอ้ละนอ....

อะโรคะยา ประระมา ลาภา ความบ่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เกิดมาแล้วมีแก่ เจ็บ ตาย มีโรค
ภัยเบียดเบียน เรือนร่างช่างคั่งอันนี้เป็นความจริง คือลัทธิธรรม เทญฟังลำจักกลอนอย่ามัวนอนกับ
กิน ดวงชีจันเจ็บป่วยชวนน่าซ้ำ.....

ไอ้ละนอ.....ผู้ฟังเอ๋ย.....

หละแม่นว่า.....ผู้ฟังเอ๋ย.....

ฟังเดอเจ้า	ชาวเฮาเฒ่าแก่
เชิญฟังกลอนบ่อนแก่	ทางให้ใหญ่ยืน
สุขภาพพิน	ตัวตื่นคื่นแข็ง
ไผอยากแข็งอยากแวง	ออกกำลังแสง-เข้า
เฮาคนเฒ่า	แสงเบาเหงาหง่อม
นับแต่มีอริจ่อม	ฮอมช่อนบ่อนตาย
ย่อนโรคฮ้าย	กร้าถ้ายเกาะกิน
พาลังซารชีวิน	อินทรีย์เพม้าง
ทางพอกแก้	แนแล้งเห็นไป
วงการแพทย์ฟื้นได้	วิจัยแล้วแน่นอน
ลาเหตุย่อน	เฒ่าแก่เกินวัย
กามคุณพาไป	หลายหลงลืมมือ
มันไลน์คือกับข้าง	กฤษโรโตใหญ่
ว่าโตแสงชักไข่	ไผเว้าบ่เกรง
บาดเพื่อแจ้ง	ตกหล่มจมดิน
ดินทอได้แสงวิน	จุ่มดินตายจ้อย
สอยวอยหน้า	คนชราเฒ่าแก่
ลังซารบ่เพียงแท้	แปรป็นเปลี่ยนนวน
แม่นไปชัน	ถ้าใหญ่ในกู
หนี่ลงเหวลงฮู	บ่มีทางพ้น
ผลงานได้	บ่ให้เฒ่าก่อนวัยบพวิจัยหมอเพิน

ได้ข้อมูลจั่งอันจั่ง	ขอเชิญหมู่เจ้าคนเฒ่าสู่คน
หมอเพินคั่น	คว่าจั่งมาสอน
ไผมัวกินกับนอน	บ่ห่อนแข็งแวงแท้
แวงมาถ่อน	หมอลอนให้จำจ้อ
ออกกำลังสู้มือ	แสง-เข้าแวงดี
สู้มือนี่	แขกฝรั่งทั้งจีน
ญี่ปุ่นฟิลิปปินส์	ออกกำลังโดนแล้ว
แถวเมืองบ้าน	อิลานเฮาเฒ่าแก่
ออกกำลังช้อยแก่	พาสู้โรคภัย
แพทย์บอกไว้	ข้อใหญ่สำคัญ
ไผเป็นโรคความดัน	เปลี่ยนผันดีได้
ให้ลำไ้ทั้งระบบตับไต	เขาได้ขับถ่าย
ลารเป็นพิษเป็นภัย	พวกของเสียเน่าฮ้ายระบาย
ถิมบ่เอา	
ยามกินข้าว	แซบอ้มเต็มมัก
นั่งยืนเดินนอนพัก	อ้มเต็มตามเป่า
เบาหวานก็	พอได้ช้อย
ให้น้ำตาลลดหย่อน	คุมไว้ค่าควร
จ้อยหรืออ้วน	โรคปอดหัวใจ
โรคภายนอนภายใน	ออกกำลังมือนี่
ดีดีแล้ว	นี้หละแนวพาตี ประโยชน์มีพ่องม่วน
มีแต่ดีล้วนล้วนขอเชิญชวนพี่น้องลองย่อนไล่แคน	
แดรแล้นแต้น	พื่อนแอ่นนำกลอน

จังแม่นตาออนซอน ออกกำลังกายพร้อม
 ออมแพงไว้ กายใจมีค่า
 กินแล้วนอนล่ำล่ำ พาเผือก่อนวัย
 ไม่เห็ดได้ มีแต่เป็นคุณ
 เป็นปัจจัยนำหนุน หม่อมลาวนำข้า
 ทำเบิ่งเดื่อพี่น้อง ลองเดินหรือแล่น
 ยกขาแขนเล่นเต้น พอให้เหื่อไหล
 เห็ดให้ได้ ต่อได้เดื่อดี
 จักยี่สิบนาที จังดีเดื่อป่า
 ขาแขนขอ แอวคอหลังไหล
 ต้องหมั้นผิกจังได้ เงยกำมว่องไว
 ฮอดแก่ได้ โรคเมื่อยเป็นลม

บ่ต้องพายยาดม เลือดลมดี
 แนวทางนี้ วงการแพทย์เห็นดี ให้มาเผยแพร่
 ทางนี้มีแว นีหะทางช้อยแก่ อย่าแถมบ่เอา
 แลงและเข้า หมูเจ้าหมันตุยัด
 ประโยชน์มีสรรพเสร็จ หลินหลายเกินอ้าง
 นางนายล้วน ทั้งมวลด่วนจ้อย
 ผีกเพียงมือละหน้อย แลง-เข้าสู่คน
 เสี่ยงจันจัน แคนม่วนชวนเชิญ
 ให้มาเล่นหรือเดิน ออกกำลังกายเจ้า
 เขาคนเฒ่า เขาต้องเอาใจใส่
 คือความหมอบอกไว้ เขาซิได้ลำบาก
 เขาซิได้ลำบาก.....

ลมพอกควรม้วนไว้ลาก่อนท่อนี้แหละ.....

โดย นายสุวัฒน์ ลามัคคี (เขียว)
 งานवेशะเบียน โรงพยาบาลศรีนครินทร์
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น