

คนไทยอายุขัยเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้น มีอัตราเกิดและอัตราตายที่ลดลง กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุซึ่งมีแนวโน้มว่าจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น กรมสุขภาพจิตแนะผู้สูงวัยให้เน้นการดูแลร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อเตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในการก้าวเข้าสู่

ปัจจุบันประชากรสูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทั่วโลกเมื่อเทียบกับสัดส่วนของประชากรในวัยอื่นอย่างรวดเร็ว ซึ่งการสูงวัยของประชากรโลกเป็นประเด็นสำคัญในการปรับเปลี่ยนแนวคิดในทุกระดับของสังคมให้มีความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และการเปลี่ยนแปลงควรได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยของประชากรโลก ที่เรียกว่า Active Aging ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายไว้ หมายถึง กระบวนการสร้างและรักษาระดับสุขภาพในผู้สูงวัยให้มีความสามารถในการใช้ร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการชราที่เกิดขึ้นให้ทำงานได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการเรียนรู้ การตัดสินใจตามสิทธิที่มีอยู่ และการมีส่วนร่วมต่อสังคม โดยสอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมของผู้สูงวัย



นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต เผยว่า ไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุและมีแนวโน้มว่าจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากอัตราเกิดและอัตราตายที่ลดลงและอายุขัยเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้น จากการคาดการณ์ของสภาพัฒน์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคาดว่า ในปี 2563 ที่จะถึงนี้ ประเทศไทยจะมีประชากรสูงวัย จำนวน 12.6 ล้านคนจากจำนวนประชากรรวม 66 ล้านคน โดยคิด

เป็นร้อยละ 19.1 ของประชากรรวม และคาดว่า ในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) คือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ จะทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

การเตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัยในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพที่ดีทั้ง 3 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

1. **ด้านร่างกาย** การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย กิจกรรมงานบ้าน เช่น การประกอบอาหาร การทำความสะอาดบ้าน กิจกรรมครอบครัว กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน หรือกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมทางกายต่างๆ ทั้งหมดนี้ ไม่ได้มีส่วนช่วยแค่เพียงเฉพาะป้องกันความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ในการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน อารมณ์ดี มีความสุข และลดภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ยังมีหลายงานวิจัยที่พบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้คงไว้ซึ่งความจำหรือทำให้ความจำดีขึ้น ความสามารถด้านสติปัญญาดีขึ้น สามารถป้องกันภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย
2. **ด้านจิตใจ** การป้องกันและการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม มีดังนี้
 - 1) การจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยค้นหาสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และจัดการด้วยวิธีที่เหมาะสม
 - 2) การตอบสนองต่อความเครียดอย่างเหมาะสม เมื่อมีความวิตกกังวล หรือไม่สบายใจ ควรปรึกษานักจิตวิทยาหรือบุคคลที่ไว้วางใจ
 - 3) เทคนิคการผ่อนคลาย โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้ถึงการเกร็งและคลาย มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง เมื่อเกิดความเครียดและมีการเกร็งของกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุจะทำการคลายกล้ามเนื้อได้เองโดยอัตโนมัติ
 - 4) การฝึกสมาธิ โดยการฝึกหายใจร่วมกับจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายได้ และ
 - 5) การให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือวิธีการรักษา จะช่วยให้ผู้สูงอายุลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้

3. ด้านสังคม การให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเลือกทำกิจกรรมทางสังคมที่ตนเองชื่นชอบและสนใจ ได้แก่

- 1) กิจกรรมด้านศาสนา เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วม เช่น กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ
- 2) กิจกรรมทัศนศึกษา ส่วนใหญ่สถานที่ที่ผู้สูงอายุต้องการไปเพื่อศึกษาหาความรู้หรือท่องเที่ยว จะเป็นโบราณสถานและสถานที่สำคัญทางศาสนา นอกจากความรู้แล้วการไปร่วมทัศนศึกษายังเป็นการผ่อนคลาย สนุกสนาน และเพิ่มความสามัคคีในหมู่คณะ
- 3) กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มคนที่มีความชอบหรือความถนัดในด้านดนตรีเหมือนกัน ซึ่งอาจขยายเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านดนตรีแก่คนรุ่นหลังอีกด้วย
- 4) กิจกรรมด้านอาชีพ เป็นการรวมกลุ่มคนในชุมชนเพื่อทำอาชีพหรือการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การทำสมุนไพร ทอผ้า จักสาน แกะสลัก เป็นต้น และ
- 5) กิจกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความชำนาญเป็นพิเศษและถ่ายทอดให้แก่บุคคลอื่น กิจกรรมตามวัฒนธรรมประเพณีประจำท้องถิ่น กิจกรรมรดน้ำดำหัววันสงกรานต์ กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ทำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อีกทั้งจะช่วยลดผลกระทบของความเครียดและช่วยป้องกันความเจ็บป่วยที่เกิดจากความเครียดได้



ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเสื่อมสภาพ เนื่องจากร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ทั้งยังพบว่าบางรายมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจร่วมด้วย ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งต้องกระทำอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือปัญหาอื่นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ก่อนออกกำลังกายอาจต้องปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ก่อน ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่

1. เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิก)
2. เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายฝืนแรงต้าน
3. เหยียดยืดข้อต่อส่วนต่าง ๆ ป้องกันอาการข้อยึดติด
4. ฝึกการทรงตัว



การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่หลากหลาย สรุปได้ดังนี้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

1. ช่วยชะลอความชรา
2. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี
3. กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนการทำงานได้นานขึ้น
4. กล้ามเนื้อและข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น
5. การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น
6. ช่วยเรื่องการทรงตัว
7. เพิ่มภูมิคุ้มกัน
8. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
9. ช่วยลดน้ำหนักตัว
10. ช่วยลดความเครียด
11. ทำให้นอนหลับพักผ่อนดี

สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีข้อควรระวังมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยที่กล้ามเนื้ออ่อนแอกว่าวัยอื่น การทรงตัวอาจทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น และที่สำคัญผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยตรง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ก่อนการออกกำลังกายผู้สูงอายุควรตรวจสอบสภาพร่างกายของตนเองให้ดีกว่าก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้นเมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อป้องกันอันตราย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

1. ควรตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย
2. หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ
3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย

สาธิตท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยสามารถบริหารได้ด้วยตัวเอง

1.ท่าบริหารข้อนิ้วมือ

- ยกมือขึ้นระดับหน้าอก
- กำนิ้วมือแล้วแบออก โดยพยายามแบออกให้เต็มที่ เพื่อบริหารข้อนิ้วมือ
- กำแล้วแบสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อย

หมายเหตุ สามารถทำที่บ้านได้ หรือทำขณะนั่งดูโทรทัศน์ก็ได้ หากยกแขนขึ้นให้มืออยู่บริเวณเท่ากับไหล่ จะช่วยบริหารแขนและหัวไหล่ไปด้วย เพราะมีการเกร็งแขนและหัวไหล่



2. ทำป้องกันหัวไหล่ติด

- ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้แขนแนบติดใบหู (หากไม่สามารถยกให้ติดใบหูได้ เป็นสัญญาณว่าไหล่เริ่มติด ให้ใช้มืออีกข้างช่วยดัน)
- เหยียดให้เต็มที่
- เมื่อรู้สึกเมื่อยให้คลายออกแล้วเหยียดอีกครั้ง ทำไปเรื่อย ๆ
- ทำเหมือนเดิมกับแขนอีกข้าง

3. เอื้อมมือด้านปกติไปจับข้อมือที่มีอาการ
และดึงขึ้นมาเหนือศีรษะ จนถึงจุดที่รู้สึกตึง
ทำค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด



4. ประสานมือทั้งสองข้างยกแขนขึ้นไปทางด้านหลัง
ค้างไว้จนรู้สึกตึงประมาณ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



5. เอื้อมมือข้างที่มีอาการทางด้านหน้า
มือข้างปกติจับที่ข้อศอกดึงค้างไว้จนรู้สึกตึง
ประมาณ 15-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



2. หันด้านข้างเข้าหากัน
ใช้มือแต่ละทีกักแพง ค่อยๆเลื่อนมือขึ้นไปทางด้านบนอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกตึง ทำค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด



1. ใช้มือแต่ละทีกักแพง
ค่อยๆเลื่อนมือขึ้นไปทางด้านบนอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกตึง ทำค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด



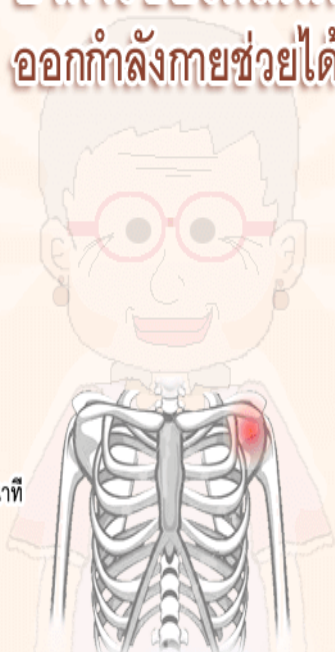
6. โน้มตัวมาทางด้านหน้า
มือข้างปกติจับกับโต๊ะหรือเก้าอี้หมุนข้อไหล่ข้างที่มีอาการให้กว้างที่สุดเท่าที่ทำได้อย่างช้าๆ โดยไม่มีอาการปวด ประมาณ 10 รอบ ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด



7. เอื้อมมือด้านปกติไปจับข้อมือที่มีอาการ
(หากเอื้อมไม่ถึงให้ใช้ผ้าขนหนูช่วย)
และดึงอ้อมทางด้านหลังจนถึงจุดที่รู้สึกตึง ทำค้างไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ชุด



อาการข้อไหล่ติด
ออกกำลังกายช่วยได้



3.ท่าบริหารข้อมือ

- ยกแขนขึ้นมา
- กำมือแล้วหมุน
- หมุนไปข้างหน้าและหมุนกลับ



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3



ท่าที่ 4

