

การประชุมพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ระหว่างวันที่ 26 - 29 พฤศจิกายน 2562

ณ โรงแรมเอเชีย ราชเทวี กรุงเทพมหานคร

เรื่อง โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยแข็งแรง และกระฉับกระเฉง (Elderly exercise program For HALE 75 Years : E75)

วิทยากร รศ.ดร. เจริญ กระจวนรัตน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

บันทึกโดย นายยุทธนา ชนะพันธ์ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข (ด้านส่งเสริมสุขภาพ) กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน

เนื้อหา

การออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง อุดหนุนของกล้ามเนื้อ เป็นการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูกให้แข็งแรงอดทน เพื่อช่วยรองรับแรงกระแทก น้ำหนักตัว และช่วยชะลอหรือป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูกรวมทั้งระบบโครงสร้างร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญในการออกแรง การเคลื่อนไหวของร่างกายต่าง ๆ เช่น การเดิน การหยิบจับสิ่งของ การยกของ การลุกขึ้นยืน-นั่ง จะทำให้ร่างกายสามารถดำเนินกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้จะส่งผลให้การเผาผลาญ และผลิตพลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายแบบแรงต้านในผู้สูงอายุ จะช่วยป้องกันและบำบัดอาการข้อเสื่อม ข้อติด กระดูกบาง ระบบประสาทรับรู้ สั่งการเคลื่อนไหวเสื่อมสภาพ ตลอดจนช่วยให้เกิดความสัมพันธ์และความมั่นคงในการทรงตัว แต่ละอริยาบถของการเคลื่อนไหว

โปรแกรมการออกกำลังกาย E75 เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมทั้งฝึกสมาธิบริหารสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหว และฝึกการทรงตัว ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรง ใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายผู้สูงอายุมีอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดีที่ 75 ปี ผู้สูงอายุสามารถทำการบริหารร่างกายได้ง่ายๆ ได้ทุกที่ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ประกอบด้วย ท่าการบริหารกาย 15 ท่า และสำหรับผู้สูงอายุที่กล้ามเนื้อต้นขายังไม่แข็งแรง การทรงตัวไม่ดี จะมีท่าฝึกทดแทน เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้สูงอายุสามารถบริหารร่างกายในท่าที่เหมาะสมและปลอดภัย กลุ่มกล้ามเนื้อเป้าหมายในการบริหารและเสริมสร้างความแข็งแรง ประกอบด้วย 1.กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนบน ได้แก่ ออก บ่า หลังส่วนบน หัวไหล่ และแขน 2.กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนกลาง ได้แก่ หน้าท้อง ลำตัว และหลังส่วนล่าง 3. กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนล่าง ได้แก่ สะโพก ต้นขา และน่อง โดยหลักของโปรแกรมการออกกำลังกาย E75 จะออกกำลังกาย เป็นแบบสถานี คือ บริหารกาย 15 ท่าละ 12-15 ครั้ง จำนวน 2 รอบ พักระหว่างท่า 30 วินาที และพักระหว่างรอบ 1 - 2 นาที ควรบริหาร 2-3 วัน/สัปดาห์

จากข้อมูลรายงานสถานการณ์เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ 4 ด้าน ในวัยทำงาน อายุ 15 - 59 ปี ในเขตสุขภาพที่ 8 พบว่า ประชาชนวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี มีพฤติกรรมด้านกิจกรรม

ทางกายที่พึงประสงค์ คือ ออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวที่เหนื่อยกว่าปกติ อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือ อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ เพียงร้อยละ 24.07 สอดคล้องกับข้อมูลระดับประเทศ ที่พบว่าประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี มีพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายที่พึงประสงค์ เพียงร้อยละ 25.35 และยังพบว่า เมื่อประชาชนวัยทำงานเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ค่าดัชนีมวลกายก็เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน

ดังนั้นการนำโปรแกรมการออกกำลังกาย E75 ไปใช้ประโยชน์ ควรมีการส่งเสริมด้านกิจกรรมทางกายในประชาชนวัยทำงาน โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานตอนปลายอายุ 45 – 59 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งต้องมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมทั้งฝึกสมาธิบริหารสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหว และฝึกการทรงตัว เพื่อป้องกันภาวะหกล้มในอนาคต บูรณาการโปรแกรมการออกกำลังกาย E75 ผ่านกระบวนการของชมรมออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ และตำบลเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่มีอยู่ในพื้นที่ โดยศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี การจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการโปรแกรมการออกกำลังกาย E75 ให้กับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 8 ซึ่งเป็นแกนนำออกกำลังกาย หรือของชมรมออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อเป็นพื้นที่ต้นแบบ และเป็นครู ก ของแต่ละจังหวัด ตลอดจนมีการวางแผน กำกับ ติดตาม และประเมินผลการใช้โปรแกรมโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่และศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี

ตรวจสอบโดย

นางสาวภัทราพร ชูศรี

นักโภชนาการชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน