



การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ

ประเทศไทยในปัจจุบันนี้มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จากผลการสำรวจประชากรไทย ปี 2565 ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี พบว่ามีจำนวน 12,116,199 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ของประชากรทั้งหมด และผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะเกิดความถดถอยของสมรรถภาพทางกายง่ายกว่าวัยอื่นๆ โดยสังเกตจากการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง ผิวหนัง กล้ามเนื้อ และเมื่อมีอายุมากกว่า 65 ปี มีโอกาสเกิดโรคเรื้อรังสะสมเกิดความพิการและเสียชีวิตได้ ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมีการศึกษายืนยันจาก American College of Sports Medicine ว่าในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีอายุยืนยาวมีคุณภาพชีวิตที่ดี และลดความเสี่ยงการเกิดความพิการได้ ซึ่งวิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุนั้นมีอยู่หลายวิธีควรให้เลือกให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละราย ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นการเต้นของหัวใจ โดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันนาน 20-30 นาที ชนิดการออกกำลังกายประเภทที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดิน และเดินเร็ว
2. การออกกำลังกายเพื่อรักษาสสมดุลร่างกาย และการทรงตัว เช่น การยืนตัวตรง การยืนขาเดียว การเดินด้วยปลายเท้าและส้นเท้า การฝึกทรงตัวนั้นควรกระทำสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 นาที วันละ 2 รอบ
3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ/การออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน การฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทำได้โดยการยกน้ำหนัก การดันหรือการผลักของหนักและค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักทีละน้อย
4. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น/การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยให้แขนขาเคลื่อนไหวคล่องขึ้น ทำกิจกรรมต่างๆ สะดวกขึ้น ป้องกันข้อยึดติด ลดอาการเจ็บปวดข้อ ลดการบาดเจ็บ เช่น เต้นรำ รำมวยจีน โยคะหรือยืดกล้ามเนื้อกลุ่มหลัก ได้แก่ กล้ามเนื้อคอ หน้าอก ไหล่ หลัง แขน ขา ควรยืดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ แล้วค้างไว้ 10-30 วินาที ทำ 3-5 ครั้ง ทำอย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์

สำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วยนั้นมีข้อควรพึงระวัง โดยควรมีการประเมินว่าผู้สูงอายุเป็นโรคและมีภาวะแทรกซ้อนรุนแรงของโรคใดบ้างที่ต้องได้รับคำแนะนำก่อนออกกำลังกายหรือมีโรคที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกายหรือไม่ โดยโรคที่ห้ามออกกำลังกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน ไชข้อเสื่อม โรคตับระยะรุนแรง มีอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและน้ำตาลในเลือดต่ำ

ผู้สูงอายุควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง โดยมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อหลังสิ้นสุดการออกกำลังกาย และพึงระวังโรคประจำตัวที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายที่ดีควรกระทำอย่างสม่ำเสมอและไม่หักโหมจนเกินไป ซึ่งจะช่วยให้ช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ของผู้สูงอายุดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีอิสระ มีความสุขกาย จิตใจแจ่มใสเบิกบาน อันเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของมนุษย์ทุกคน

แหล่งข้อมูล: กรมกิจการผู้สูงอายุ, คู่มือการเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ, American College of Sports Medicine