

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แผนการจัดกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

มีการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 1- 9 โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 45 นาที โดยมีแผนการจัดกิจกรรม ดังนี้

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

การสร้างสัมพันธภาพ และการชี้แจงการดำเนินการวิจัย แลกเปลี่ยนประสบการณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

กิจกรรม

ผู้สอนดำเนินกิจกรรมโดยกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

การค้นหาสถานการณ์จริง เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและจากประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุเองมีการส่งเสริมสุขภาพสำหรับตัวเองอย่างไรบ้างที่ผ่านมา และใช้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นระหว่างกัน นัดหมายครั้งต่อไป ซึ่งห่างจากครั้งที่ 1 เป็นเวลา 1 สัปดาห์

สื่อและอุปกรณ์

เนื้อหาสาระเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 45 นาที

สถานที่ ศาลาวัดโดนด

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)

การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

กิจกรรม

การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดมุมมองใหม่โดยการให้ผู้สูงอายุมีการสาธิตรูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง มีการตัดสินใจเลือกรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับและวางแผนร่วมกันฝึกทักษะกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยให้ความรู้ข้อมูลที่เป็ประโยชน์ คู่มือการส่งเสริมสุขภาพ นัดหมายครั้งที่ 3 ซึ่งห่างจากครั้งที่ 2 เป็นเวลา 2 สัปดาห์

สื่อและอุปกรณ์

คู่มือการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ และแบบบันทึก
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 45 นาที
สถานที่ ศาลาวัดโดนด

(สัปดาห์ที่3)

การติดตามเยี่ยมที่บ้านครั้งที่1

กิจกรรม

1. รับฟังการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุหลังได้รับความรู้แล้วและนำไปปฏิบัติต่อบ้าน
2. ให้คำแนะนำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาที่ผู้สูงอายุพบในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน
ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 15 นาที

ครั้งที่3 (สัปดาห์ที่4)

ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้มีการเลือกวิธีการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

กิจกรรม

โดยดำเนินการติดตามผู้สูงอายุที่มีการนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจากครั้งที่2 ไปปฏิบัติ โดยให้ผู้สูงอายุเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองและมีการบันทึกกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง นัดหมายครั้งที่4 ซึ่งห่างจากครั้งที่3 เป็นเวลา 1 สัปดาห์

สื่อและอุปกรณ์

แบบบันทึกการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 45 นาที
สถานที่ ศาลาวัดโดนด

ครั้งที่4 (สัปดาห์ที่5)

ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ

กิจกรรม

โดยดำเนินการติดตามผลการส่งเสริมสุขภาพที่ผู้สูงอายุได้เลือกเป็นการส่งเสริมสุขภาพสำหรับตนเอง และเพื่อให้มีการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติโดยการมีการจดบันทึกกิจกรรมทุกครั้ง มีการทำแบบทดสอบหลังการทดลอง ผู้วิจัยประเมินผู้สูงอายุ นัดหมายครั้งที่5 ซึ่งห่างจากครั้งที่4 เป็นเวลา 2 สัปดาห์

สื่อและอุปกรณ์

แบบบันทึกการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 45 นาที

สถานที่ ศาลาวัดโดนด

(สัปดาห์ที่6)

การติดตามเยี่ยมที่บ้านครั้งที่2

กิจกรรม

1. รับฟังการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุหลังได้รับความรู้แล้วและนำไปปฏิบัติต่อที่บ้าน
2. ให้คำแนะนำ/ปรึกษาในการแก้ไขปัญหาที่ผู้สูงอายุพบในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 15 นาที

ครั้งที่5 (สัปดาห์ที่7)

ผู้วิจัยพบผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อติดตามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ยั่งยืน

กิจกรรม

โดยดำเนินการติดตามผลการแก้ไขปัญหาในการเสริมสร้างพลังอำนาจ จากการสอบถาม และการปฏิบัติตามที่ได้วางแผนร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยประเมินผู้สูงอายุ หมายครั้งที่ 6 ซึ่งห่างจากครั้งที่ 5 เป็นเวลา 2 สัปดาห์

สื่อและอุปกรณ์

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 45 นาที

สถานที่ ศาลาวัดโดนด

(สัปดาห์ที่ 8)

การติดตามเยี่ยมที่บ้านครั้งที่ 3

กิจกรรม

1. รับฟังการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุหลังได้รับความรู้แล้วและนำไปปฏิบัติที่บ้าน

2. ให้คำแนะนำ/ปรึกษาในการแก้ไขปัญหาที่ผู้สูงอายุพบในขณะปฏิบัติกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 15 นาที

ครั้งที่ 6 (สัปดาห์ที่ 9)

ประเมินผลการวิจัย

วัตถุประสงค์

ประเมินผลการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในภาพรวมทั้งหมด เป็นรายบุคคล

กิจกรรม

ให้กำลังใจในความสำเร็จและสนับสนุนให้มีการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพต่อทั้งในด้านของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเองและการเป็นต้นแบบแก่บุคคลอื่น

สื่อและอุปกรณ์

แบบบันทึกการส่งเสริมสุขภาพ

ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 45 นาที

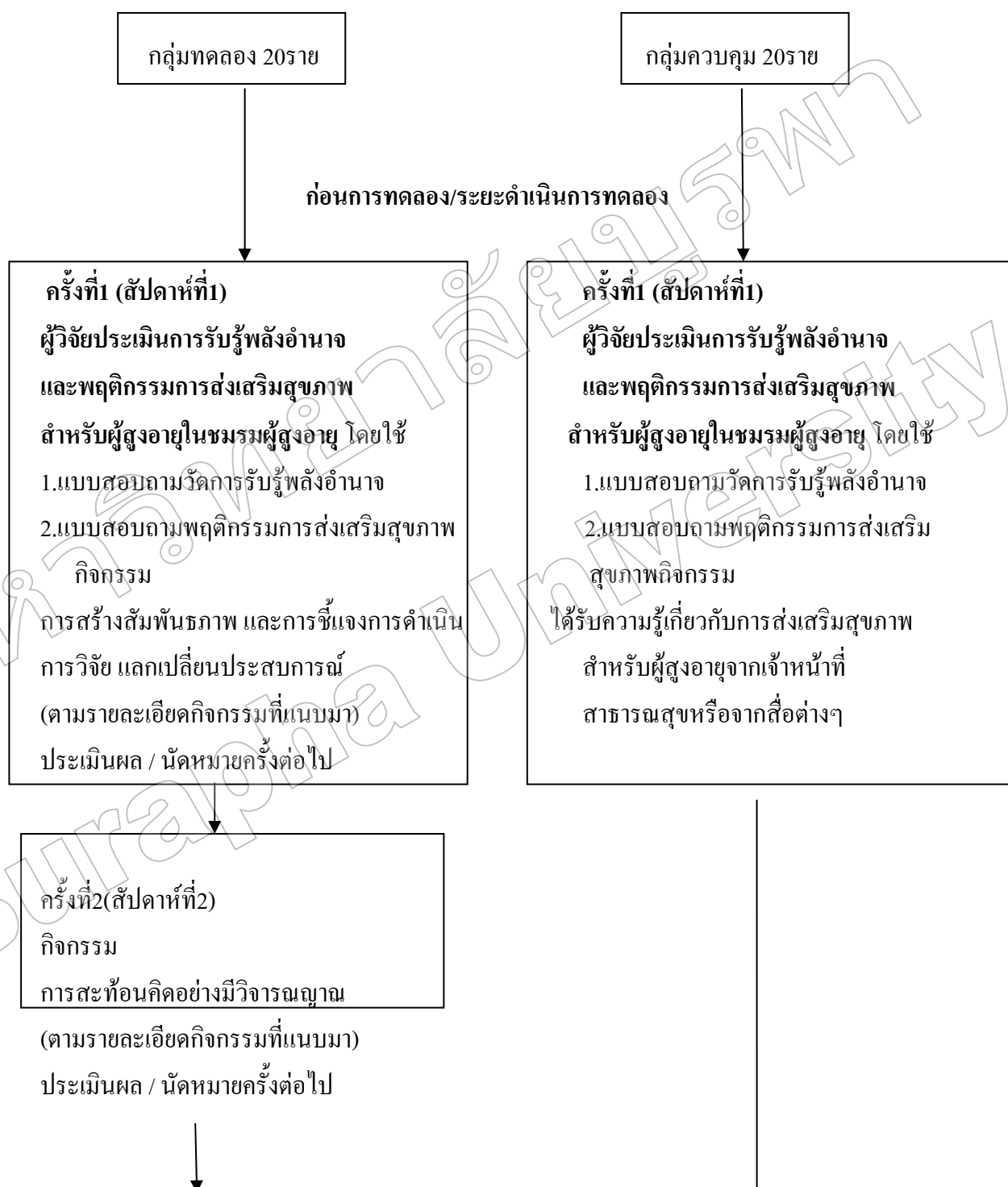
สถานที่ ศาลาวัดโดนด

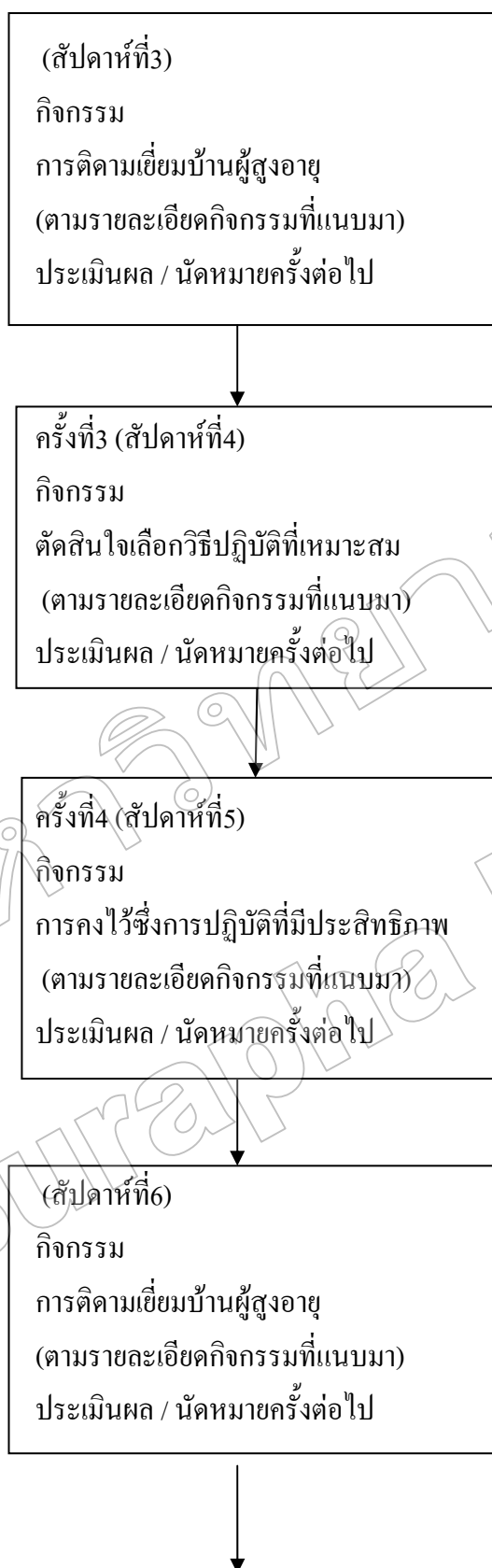
ครั้งที่ 7 (สัปดาห์ที่ 10)

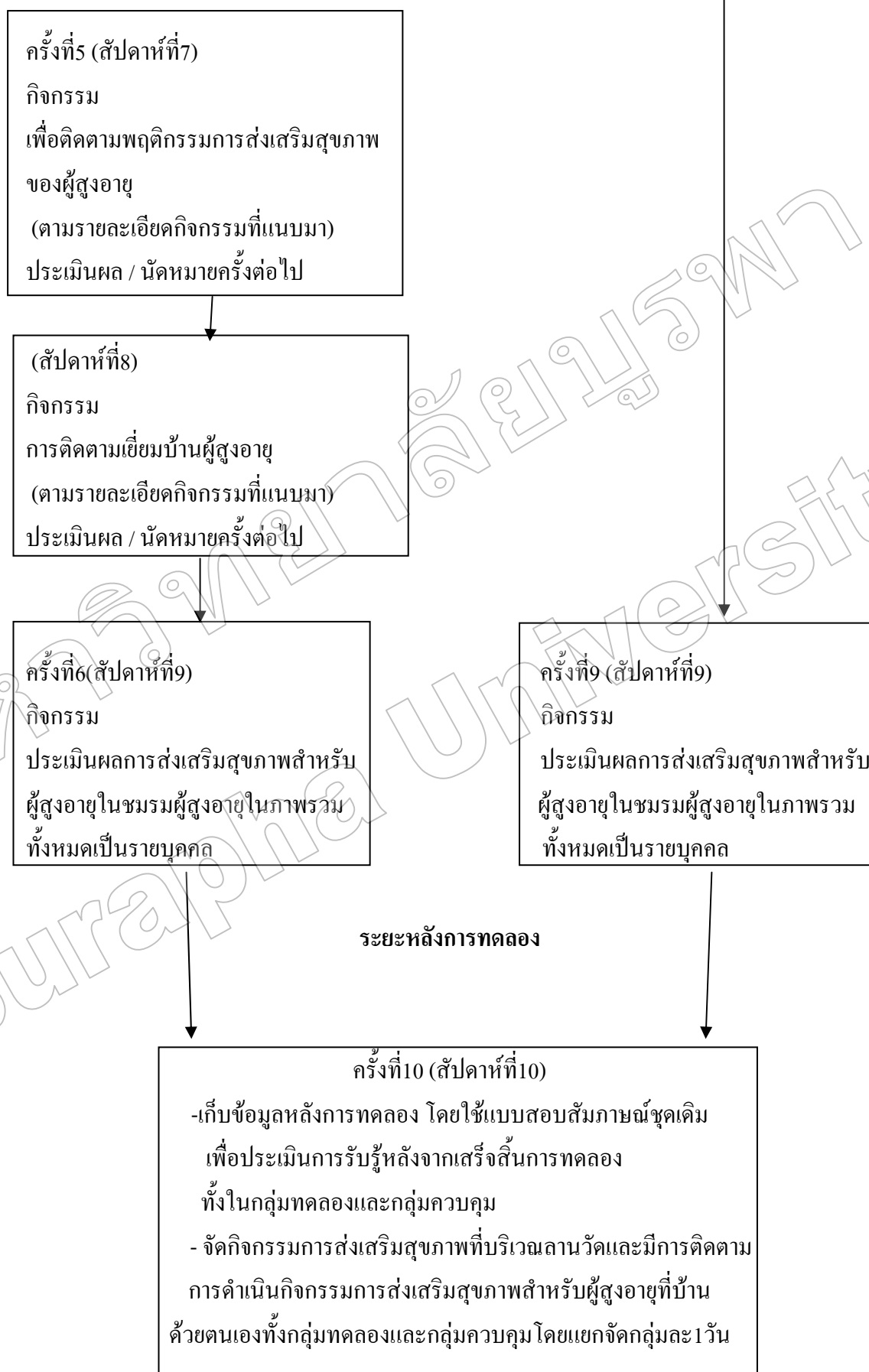
เก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์เพิ่มเติม เพื่อประเมินการรับรู้
หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่บริเวณลานวัดและมีการติดตามการดำเนินกิจกรรมการ
ส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่บ้านด้วยตนเองในกลุ่มทดลอง

แผนการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ประกอบด้วยขั้นตอน
ดำเนินกิจกรรม สรุปได้ดังนี้







คู่มือการส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพหรือที่สร้างสุขภาพดีทำให้ประชาชนมีอายุยืน แข็งแรง ปราศจากโรคภัยและมีความสุข ไม่เจ็บป่วยล้มตายโดยไม่จำเป็น

การส่งเสริมสุขภาพหรือการสร้างสุขภาพดีนั้นให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี มีการป้องกันโรคและความเป็นประชาคม

ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจเป็นสิ่งพึงปรารถนาของทุกคน นอกจากจะมีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์แล้ว การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอในทาง การแพทย์ถือเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างเสริมให้มีสุขภาพดี การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการ ออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นจากการทำกิจวัตรประจำวัน โดยมุ่งเน้นให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของ ร่างกาย

องค์ประกอบของการมีสุขภาพที่แข็งแรง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง สามารถวัดได้จากสมรรถภาพทางร่างกาย ซึ่งมี องค์ประกอบที่สำคัญ 5 ส่วน ดังนี้

1. ความทนทานของหัวใจและปอด หมายถึง ความสามารถของหัวใจ หลอดเลือด และ ปอดที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย รวมถึงความสามารถของกล้ามเนื้อในการดึง ออกซิเจนเพื่อใช้ในการเผาผลาญพลังงานด้วย การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยง ส่วนต่างๆของร่างกายได้มากขึ้น และมีผลทำให้เกิดความทนทานของระบบหายใจและระบบ ไหลเวียนเลือดสามารถช่วยป้องกันและควบคุมการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ความดัน เลือดสูง ความเครียด ความจำดีขึ้น ช่วยชะลอความชราทำให้ดูอ่อนกว่าวัย
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง แรงสูงสุดที่เกิดขึ้นจากการหดตัวหรือเกร็ง กล้ามเนื้อที่จำเป็นในการออกแรงดึง ดัน ยก แบกหามสิ่งของ
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถที่จะหดตัวซ้ำๆกันของกล้ามเนื้อ ในระยะเวลาานานช่วงหนึ่ง
4. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หมายถึง ช่วงกว้างการเคลื่อนไหวของข้อต่อ หรือกลุ่มข้อ ต่อ ซึ่งมีผลต่อความอ่อนตัว การฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อมีหลายรูปแบบ ที่ทำได้ง่ายๆ คือ การ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้องค่อยๆทำอย่างช้าๆจนถึงจุดที่รู้สึกตึง แต่ไม่เจ็บปวดค้างไว้ประมาณ 10-30

วินาที ถ้ามีการเกร็งกล้ามเนื้อให้ค้างในท่านั้น 3-6 วินาที ในระหว่างการยืดเหยียดให้หายใจเข้า ออก ตามปกติ ไม่กลั้นหายใจ การมีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้การเคลื่อนไหวในการทำกิจวัตรประจำวันเป็นไปอย่างคล่องแคล่ว

5. สัดส่วนของร่างกาย หมายถึง สัดส่วนระหว่างไขมันและสัดส่วนที่ไม่ใช่ไขมัน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง อายุยืนยาว ชะลอความชรา การออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วยขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่อง ประมาณ 5 นาที
- ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายจริงจัง ประมาณ 20 นาที
- ขั้นตอนที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาเครื่อง เป็นระยะผ่อนคลาย ประมาณ 5 นาที

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายให้ถูกวิธี มีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

1. ความถี่ในการออกกำลังกาย หมายถึง จำนวนวันในการออกกำลังกาย สำหรับผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรปฏิบัติสัปดาห์ละ 1-2 วัน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายที่จะเกิดผลดีต้องทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ความหนักในการออกกำลังกาย หมายถึง การเพิ่มขึ้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดผลกระทบบ้างมากขึ้นต้องเพิ่มความหนัก และเพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น สำหรับผู้สูงอายุ ต้องทำด้วยความระมัดระวัง ไม่หักโหม เพราะกล้ามเนื้อสึกขาดได้
3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรนานติดต่อกันครั้งละ 20-30 นาที แต่สำหรับผู้ที่เคยออกกำลังกาย ควรเริ่มทำครั้งละน้อยๆ เท่าที่ทำได้ อาจเป็น 5-10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนสามารถออกกำลังกายได้นานติดต่อกัน 20-30 นาที

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ระบบต่างๆ ของร่างกาย จะทำงานดี เกิดความแข็งแรง มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พอสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยชะลอความชรา ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ความเสื่อมของสมรรถภาพทางกาย และการลดลงของประสิทธิภาพในการทำงานเกิดช้ากว่าที่ควรเป็น
2. การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานกันดีขึ้น ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไวเคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดตกหกล้ม
3. ลดน้ำหนักตัว ควบคุมไม่ให้อ้วน รูปร่างดีขึ้น

4. ลดความเครียดและอาการซึมเศร้า ทำให้จิตใจแจ่มใส

5. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันเลือดสูง

6. ลดความดันเลือด

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อาจมีการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมกับวัย ถ้าหักโหมมากเกินไป อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง เช่น ยกน้ำหนัก กระโดด หรือวิ่งด้วยความเร็วสูง เพราะจะทำให้หัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติ

2. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงกระแทก โดยเฉพาะที่ข้อเข่า เช่น กระโดด การขึ้นลงบันไดสูงมากบ่อยๆ หรือนั่งยองๆ เนื่องจากมีการเสียดสีของข้อตามวัย

3. ไม่ควรบริหารร่างกายที่ต้องใช้ความเร็วสูง ต้องเปลี่ยนทิศทางอย่างฉับพลันหรือเดินทางลาด กล้ามเนื้อของผู้สูงอายุจะมีการหดตัวช้าลง ทำให้การรักษาสมดุลของร่างกายทำได้ช้า การใช้ความเร็วสูงทำให้เกิดการเคล็ดขัดยอกของกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ ได้

4. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้

5. ไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าวหรือแดดจัด ซึ่งจะทำให้ร่างกายเสียน้ำและเกลือแร่ได้มาก เนื่องจากระบบการระบายความร้อนและไตเสื่อมลง ประสิทธิภาพในการระบายความร้อนและการขับถ่ายของเสียลดลง ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงกว่าออกกำลังกายได้

6. เลือกเวลา เวลาในการออกกำลังกายควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย

7. การดื่มน้ำ ควรดื่มในปริมาณพอเหมาะ

8. ผู้สูงอายุที่มีสายตาพร่ามัว มองไกล ไหล่หลัง และเส้นประสาทเสื่อมลง มองสิ่งงานต่ำลง จึงไม่ควรออกกำลังกายที่มีการแข่งขัน เพราะจะทำให้เกิดอันตรายจากการแข่งขันได้มาก

9. ให้ระวังอุบัติเหตุ

10. ควรออกกำลังกายเป็นหมู่คณะหรือมีเพื่อนร่วมการออกกำลังกาย

ชนิดของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลายชนิดในโอกาสนี้จะกล่าวถึงชนิดต่างๆ ของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น

1. การเดิน เป็นวิธีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีข้อปฏิบัติคือ ต้องเร็วให้เกิดการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วมากไม่ได้ต้องเพิ่มเวลาในการเดินให้มากขึ้น การเดินควรเดินแกว่งแขนและ

บริหารกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าอกร่วมด้วยขณะเดิน เดินในที่อากาศบริสุทธิ์และปลอดภัย ควรเดินตอนเช้า

2.การวิ่งช้าๆ ปฏิบัติเช่นเดียวกับการเดินควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม

3.การบริหารท่าต่างๆ ควรบริหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ แต่ควรบริหารให้ถึงระดับที่หัวใจเต้นเพิ่มขึ้น

4.การรำมวยจีน หลักการรำมวยจีน คือ การเคลื่อนไหวช้าๆแต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย

5.โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน

หลักของการเคลื่อนไหว ออกแรง/ออกกำลังกาย แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการทำกิจวัตรประจำวัน ควรออกแรงให้บ่อยๆมากๆ ให้หายใจเร็วขึ้น เหนื่อยพอประมาณ สะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวันหรือเกือบทุกวัน จะส่งเสริมการมีสุขภาพดี ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง ร่างกายมีความคล่องตัว กระฉับกระเฉงอยู่ตลอดเวลา กิจกรรมในชีวิตประจำวันได้แก่

1. เดินขึ้น – ลงบันได เดินในที่ทำงาน เดินไปซื้อของ เดินหลังอาหารเที่ยง/เย็น
2. เดินหรือถีบจักรยานไปทำงาน หรือกลับบ้าน
3. ทำงานบ้านหรืองานอาชีพที่ต้องออกแรง เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ถ้างรถ ตัดหญ้า
4. พักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรกที่ต้องใช้แรง เช่น ดูแลสวน รดน้ำพรวนดินต้นไม้ เล่น

กับลูก จูงสุนัขไปเดินเล่น บางกิจกรรม เช่น เดิน ถีบจักรยาน หากทำอย่างต่อเนื่องและเร็กปาน กลางถึงหนัก จะช่วยเสริมสร้างพลังแอโรบิกเหมือนระดับที่ 2 ได้

ระดับที่ 2 ออกกำลังกายที่ค่อนข้างเป็นเรื่องเป็นราว ด้วยการออกกำลังกายแอโรบิกหรือเล่นกีฬา เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส เป็นต้น ทำกิจกรรมเหล่านี้ประมาณ 3-5 วันต่อสัปดาห์ อย่างประมาณวันละ 20 นาทีให้เหนื่อยถึงหอบ จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจลึกและเร็วขึ้น ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของปอด หัวใจและโรคเรื้อรัง

ระดับที่ 3 ฝึกกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่น โดยฝึกความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ มัดใหญ่ตามแขน ขา และลำตัว ด้วยการยกน้ำหนัก วิดพื้น ซิท-อัพ ดึงข้อ เป็นต้น ทำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ และเพิ่มความยืดหยุ่นด้วยการยืดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งไว้ คล้ายๆกับการบิดจี๊เกียจแต่ละท่าควรทำอย่างน้อย 4 ครั้ง แต่ละครั้ง ค้างไว้ประมาณ 10-30 นาที โดยทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ยิ่งบ่อยยิ่งดี นอกจากนี้ การฝึกโยคะ รำมวยจีนอราวง ก็ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นของร่างกาย

ระดับที่ 4 ลดละกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายไม่เคลื่อนไหว เช่น การนั่ง นอนดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์ คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน กิจกรรมเหล่านี้ควรหลีกเลี่ยง และทำให้น้อยที่สุดในแต่ละวัน หันมาเพิ่ม การทำกิจกรรมประจำวันได้มากขึ้น เพราะยิ่งเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งได้ประโยชน์มาก ขึ้นเท่านั้น ทั้งต่อตัวเองและแก่บุคคลรอบข้าง ทำให้เรามีชีวิตในบั้นปลายที่มีอิสระไม่เป็นภาระใคร ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ สดใส แข็งแรง ตามวัยอันสมควร

ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง เอียงศีรษะไปทางขวาใช้มือสัมผัสที่ศีรษะทาง ด้านซ้าย ออกแรงดึงศีรษะให้เอนไปทางด้านขวาให้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10-30 วินาที จากนั้นเปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงกันข้ามในลักษณะเดียวกัน
2. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นคอด้านหลัง ก้มศีรษะลงใช้มือทั้งสองข้างวางลงบนศีรษะด้านหลัง ออกแรงเหนี่ยวดึงศีรษะลงด้านล่างให้ได้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10-30 วินาที
3. ทำเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่และลำตัว งอไหล่ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านหน้าเสมอ ใหญ่ ใช้ฝ่ามือดันกับผนังห้อง แขนเหยียด พยายามก้มตัวและศีรษะลงให้ต่ำกว่าระดับมือที่ยืนอยู่กับ ผนังให้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10-30 วินาที
4. ทำเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง ยืนประสานมือทั้งสองข้างเหยียดเหนือศีรษะเอียง ลำตัวไปทางขวาให้ได้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10-30 วินาที จากนั้น เปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงกันข้ามในลักษณะเดียวกัน
5. ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหลัง หุบไหล่แยกขาพาดผ่านเหนือหน้าอกไป ทางซ้าย ใช้มือซ้ายจับที่สอกขาขวาดึงเข้าหาไหล่ซ้ายให้ได้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึก ตึง ประมาณ 10-30 วินาที จากนั้นเปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงกันข้ามในลักษณะเดียวกัน
6. ทำเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอก เหยียดไหล่ ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้านหลังสะโพก จากนั้นพยายามยกแขนทั้งสองข้างด้านหลังให้ได้สูงที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10-30 วินาที ทำเหยียดกล้ามเนื้อน่อง ยืนแยกเท้าด้านหลัง ห่างกันประมาณ 1 ช่วงก้าว เข่า หน้าอก เข่าหลังเหยียดตึง โน้มตัวไปข้างหน้า ใช้ฝ่ามือทั้งสองยันผนังเอาไว้ พยายามกดส้นเท้าหลัง

สู่พื้น ในขณะที่พยายามโน้มตัวไปข้างหน้าและเข้าหน้าอมากขึ้น หยุดนั่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึก
ตึง ประมาณ 10-30 วินาที จากนั้นเปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงกันข้ามในลักษณะเดียวกัน

ส่งเสริมสุขภาพเรื่องอาหารมีคุณค่าและปลอดภัย

1. ตลาดบริโภค โภชนบัญญัติ ปฏิบัติได้ไม่ยาก

การปฏิบัติตัวที่เหมาะสม และการกินอย่างถูกหลัก คือ หลักการง่ายๆที่จะนำมาซึ่งความ
มีสุขภาพดี แข็งแรง และไม่มีโรคมาเบียดเบียน

ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยหรือ โภชนบัญญัติมีทั้งหมด 9 ประการ
ได้แก่

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่กินให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. กินอาหารที่ไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารหวานจัดและเค็มจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2. ธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ คือ สัญลักษณ์รูปสามเหลี่ยมหัวกลับแบบธงแขวน ที่แนะนำสัดส่วน
ปริมาณ และความหลากหลายของอาหาร ที่คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุควรกินใน 1 วัน
โดยนำเอาหลักอาหาร 5 หมู่ มาแบ่งเป็น 4 ชั้น 6 กลุ่มดังนี้

ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว แป้ง กินปริมาณมากที่สุดเพราะเป็นแหล่งพลังงาน

ชั้นที่ 2 กลุ่มผักและผลไม้ กินปริมาณรองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร

ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพ
ดี เหล็กและแคลเซียม

ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

จากกลุ่มอาหารข้างต้นมีข้อแตกต่างไปจากอาหารหลัก 5 หมู่ คือ แยกกลุ่มนมออกจากกลุ่ม

เนื้อสัตว์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม และการจัดรวมกลุ่มไขมัน รวมไว้กับน้ำตาลและเกลือ รวมเป็นกลุ่มแนะนำให้กินน้อย

3. เมนูสุขภาพ เส้นชัยสุขภาพดีของคนไทย

เมนูสุขภาพ คือ อาหารไทยที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณเอง และทุกคนในครอบครัวเลือกอาหารทุกมื้อให้เป็นเมนูสุขภาพได้ด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

1. จัดเลือกอาหารที่กิน 1 วัน ให้หลากหลายครบ 5 หมู่และถ้าเป็นไปได้ควรจัดอาหารที่กิน 1 มื้อให้ครบ 5 หมู่
2. กินข้าวกล้องแทนข้าวขัดขาว
3. ในแต่ละมื้อควรจัดให้มีอาหารประเภท ต้ม ตุ่น นึ่ง ปิ้ง แง่ไม้ไผ่กะทิเป็นหลัก อาจมีอาหารประเภท ผัก ทอดที่ใช้ไขมันไม่มากได้ หรือมีอาหารประเภทผัดหรือทอดในมือเดียวกันมื้อต่อไปควรอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ต้มจืด ปลาแห้ง แกงส้ม แกงเลียง
4. ปรับปรุงอาหารเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลาเป็นหลัก และควรกินผักทุกมื้อ โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน
5. อย่าปรุงอาหารให้มีรสเค็มจัด เปรี้ยวจัด และหวานจัดจนเกินไป
6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงในมือเดียวกัน เช่น กินไข่ กับเครื่องในสัตว์ ปลาหมึก และหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีกะทิกับอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงในมือเดียวกัน
7. จัดให้มีผลไม้ รสไม่หวานเช่น ส้ม ฝรั่ง ชมพู่ พุทรา มะละกอสุก หลังอาหารทุกมื้อ

3. กินอย่างไรห่างไกลโรค

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่แต่ละหมู่ให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสม
2. ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและธงโภชนาการ
3. กินผักและผลไม้ที่มีรสไม่หวานมาก ลดอาหารพวกแป้งและน้ำตาล
4. หลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด อาหารใส่กะทิ กินอาหารประเภทต้ม แง่ไม้ไผ่กะทิ นึ่งและย่างแทนการทอดและผัด
5. หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาล
6. ดื่มน้ำมากๆ

ส่งเสริมสุขภาพเรื่องอารมณ์

อารมณ์ คือ สภาวะทางจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นทั้งภายนอกและภายใน สิ่งกระตุ้นภายนอกได้แก่ ความร้อน แสง สี เสียง เป็นต้น สิ่งกระตุ้นภายในได้แก่ ความเจ็บป่วย ความทุกข์ใจ เป็นต้น

อารมณ์ของคนเรามีทั้งอารมณ์ดีและไม่ดี ถ้าอารมณ์ดีมักแสดงออกในแง่ดีได้แก่ ดีใจ สนุกสนาน พอใจ ถ้าอารมณ์ไม่ดีมักแสดงออกในแง่ร้าย ได้แก่ เครียด เป็นต้น ในแต่ละวันจะมีอารมณ์ทั้งสองประเภทนี้ตลอดเวลา

ความเครียด

เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็รู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เรารู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่พอเรารับมือไหว เราก็ไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่เกินไปไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็เครียดมาก

เป็นสภาวะของร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป เกิดจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบบังคับ กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความเครียดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน ความเครียดถ้าเรามีในระดับต่ำจะทำให้เกิดการตื่นตัว ตั้งใจมุ่งมั่นและกระตือรือร้น ข้อเสียของความเครียดคือถ้ามีความเครียดในระยะยาวจะส่งผลต่อตนเอง ครอบครัวและการทำงาน

การจัดความเครียด คือ

1. ทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ เช่น สวดมนต์ เข้าวัด นั่งสมาธิ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น
2. พูดคุยระบายความเครียดกับคนที่สนิทและไว้ใจ
3. คิดในแง่บวก คิดเชิงสร้างสรรค์



การจัดการกับความเครียด

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุเขียนคำตอบตามหัวข้อดังนี้

1. เหตุการณ์อะไรที่ทำให้ท่านเครียด มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดนั้นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การจัดการกับความเครียด ด้วยการฝึกการหายใจ

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดดังนี้

1. นิ่งในท่าสบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆหายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4... ให้มีรู้สึกว่ท้องพองออก
2. กลับหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
3. ค่อยๆผ่อนลมหายใจ โดยนับ 1 ถึง 4 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไ้ลมหายใจออกให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
4. ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลับไว้แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า