

วิธีทำบอลบริหารมือร่วมกันภายในครอบครัวกับผู้สูงอายุ

อัญญา ตรีวิสูตร นักจิตวิทยาคลินิก

คลินิกผู้สูงอายุ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อเข้าสู่สังคมวัย “ผู้สูงอายุ” พบว่าความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง มือไม่ค่อยมีแรง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดข้อเสื่อมข้ออักเสบ “บอลบีบมือ” จึงถือเป็นตัวช่วยสำคัญที่เหมาะสมกับ นอกจากนี้จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น ยังช่วยในการกระตุ้นปลายประสาทบริเวณมือให้ตื่นตัว ยิ่งสถานการณ์โควิด-19 การที่ผู้สูงอายุไปออกกำลังกายข้างนอกก็เป็นเรื่องที่ยากลำบาก

คลินิกผู้สูงอายุ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม จะมาแนะนำการทำ “บอลบีบมือ” เพื่อนำไปใช้ได้ที่บ้าน หรือเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันภายในครอบครัวได้

ทำไม...ต้องบอลบริหารมือ

เมื่อเข้าสู่สังคมวัย “ผู้สูงอายุ” พบว่าความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง มือไม่ค่อยมีแรง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่สมองไม่ได้รับการกระตุ้น “บอลบริหารมือ” เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่สามารถทำอุปกรณ์ได้ด้วยตัวเอง หรือเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ภายในครอบครัว และสามารถนำไปบริหารกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นปลายประสาทของสมองได้อีกด้วย



อุปกรณ์

- ถุงเท้า 1 คู่
- เมล็ดธัญพืช เช่น ถั่วลูกไก่ ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง
- เข็มกับด้าย /หรือยางรัด (ถ้าไม่มีเข็มกับด้าย)



1. ใส่เมล็ดธัญพืชลงในถุงเท้า ค่อยๆ กระจายไปทั่วทั้งเท้า



2. ค่อยๆ รวบปากถุงทำให้เมล็ดอัดแน่นเป็นถุงกลม ใช้เข็มเย็บให้ปากปิดสนิท



3. บีดถุงเท้า และกลับด้านปลายมาอีกฝั่ง



4. เป็นอันเสร็จ สามารถตกแต่งด้วยโบว์เพิ่มเติมได้



ประโยชน์

นอกจากจะช่วยลดปัญหามือไม่ค่อยมีแรงแล้ว ยังลดอาการเกร็ง ซา ตามมือ ตามนิ้ว ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตบริเวณมือไหลเวียนได้ดีขึ้น สามารถช่วยการกระตุ้นปลายประสาทบริเวณมือให้ตื่นตัวให้กับสมองเพราะทุกการเคลื่อนไหวของร่างกายจะเป็นส่วนช่วยให้สมองได้รับการกระตุ้นไปด้วย

กิจกรรมข้างต้นนี้ เราสามารถทำไปพร้อมกับคุณพ่อคุณแม่ หรือผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม นอกจากจะเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกันแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ลำดับขั้นตอน และนำบอลบริหารมือไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปได้