

## การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

นาย ยลวรรณ ฐิติจักรณ์

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การออกกำลังกายนั้นมีด้วยกันหลายประเภท และได้ประโยชน์ต่อร่างกายต่างกัน สำหรับผู้สูงอายุจะเน้นออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพการเดินและการทรงตัวในผู้สูงอายุ ซึ่งมีการออกกำลังกายที่แนะนำดังนี้

1. Balance Exercise เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกการทรงตัวและสมรรถภาพในการเดิน จะช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายแบบ Balance สามารถทำได้หลายอย่าง เช่น

- โทซิ เป็นการออกกำลังกายที่ได้ประสิทธิผลในเรื่องของการทรงตัว เพราะผู้สูงอายุจะได้ฝึกการรักษาสมดุลเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆ เมื่อฝึกจนเกิดการปรับตัวก็สามารถนำมาใช้ในปรับการทรงตัวในการเดินในชีวิตประจำวันได้

- การเดินลีลาศ โดยให้ผู้สูงอายุเต้นรำแบบ beguine ซึ่งเป็นจังหวะดนตรีที่สม่ำเสมอ มีการก้าวเท้าให้สัมพันธ์กับจังหวะ ในทิศทางต่างๆ เมื่อสามารถเดินเข้าจังหวะจะได้ฝึกการทรงตัวขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว

- ฝึกออกกำลังกายพื้นฐานเพื่อเพิ่มการทรงตัว เช่น การยืนทรงตัวขาเดียว การเดินต่อเท้า การเดินเป็นวงกลมหรือรูปเลขแปด เป็นการฝึกการทรงตัวขณะร่างกายอยู่นิ่งและเคลื่อนไหวตามลำดับ เพื่อเพิ่มทักษะการทรงตัว จากง่ายไปยาก

2. Aerobic Exercise เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ซึ่งล้วนเป็นการใช้กล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ทั้งยังกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดี ทำให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี

สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถวิ่ง ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำได้ ก็เลือกเป็นการเดิน โดยเดินต่อเนื่องกัน 10 นาที หากเหนื่อยก็พัก และเดินต่อจนครบ 30 นาที สิ่งสำคัญคือระหว่างที่ออกกำลังกาย ควรหายใจเป็นปกติ ห้ามกลั้นหายใจ เพราะจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น และทุกๆ ครั้งที่ออกกำลังกายควรมีการวอร์มอัพร่างกายก่อน โดยการย่อท่าอยู่กับที่ หมุนแขน ยกขา งอแขน งอขา ประมาณ 3-5 นาทีแล้วจึงค่อยๆ เริ่มเดินช้าๆ แล้วปรับความเร็วขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อออกกำลังกายเสร็จก็ควร ยืดเหยียดขาและแขน จะทำให้ปลอดภัยจากอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

3. Strength Exercise เป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มมวลกล้ามเนื้อให้ร่างกาย เพราะผู้สูงอายุ เมื่ออายุมากขึ้นเรื่อยๆ มวลกล้ามเนื้อก็จะลดลง จะส่งผลให้การใช้งานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพลดลง การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ โดยมีหลักในการออกกำลังกาย ดังนี้

- ออกกำลังกายโดยให้กล้ามเนื้อเกิดแรงต้านเช่น จับเก้าอี้ยื่นย่อเข่า หรือการใช้ขวดน้ำแทนน้ำหนักในการบริหารแขนให้แข็งแรง เป็นต้น

- มีการเพิ่มความหนักของแรงต้าน โดยเริ่มจากน้ำหนักเบาๆ และค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักขึ้นไปทีละนิดๆ

- ทำท่าละ 8 - 10 ครั้ง และทำอย่างสม่ำเสมอ

4. Flexibility Exercise การออกกำลังกายเพื่อคงพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ ซึ่งถ้าการจำกัดหรือข้อต่อไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ดี จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ ยกตัวอย่างเช่น การเดิน การลุกนั่งจะทำได้ลำบากมากขึ้น เป็นต้น