



สูงวัยห่างไกล NCDs ด้วยยางยืด



โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases, NCDs)
 หมายถึง โรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อ ไม่สามารถติดต่อกันได้ด้วยการสัมผัส คลุกคลี แต่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม และขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและกลายเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในที่สุด ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น และจะค่อยๆ มีอาการรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ทีละน้อยเมื่อไม่ได้รับการดูแลรักษา การดูแลตนเองให้ห่างไกลโรค NCDs นอกจากการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมแล้ว การมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ก็สามารถช่วยได้

กิจกรรมทางกาย...สำหรับผู้สูงวัย

การมีกิจกรรมทางกายสามารถทำได้หลายวิธี เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง โยคะ เต้นแอโรบิค หรือแม้แต่การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดก็สามารถทำได้โดย

1. ปฏิบัติต่อเนื่อง 5 ท่า ท่าละ:10 ครั้ง ปฏิบัติ 2 รอบ
2. เมื่อปฏิบัติได้ประมาณ 1 เดือน ให้เพิ่มจากท่าละ: 10 ครั้ง เป็น 15 ครั้ง ปฏิบัติ 2 รอบ



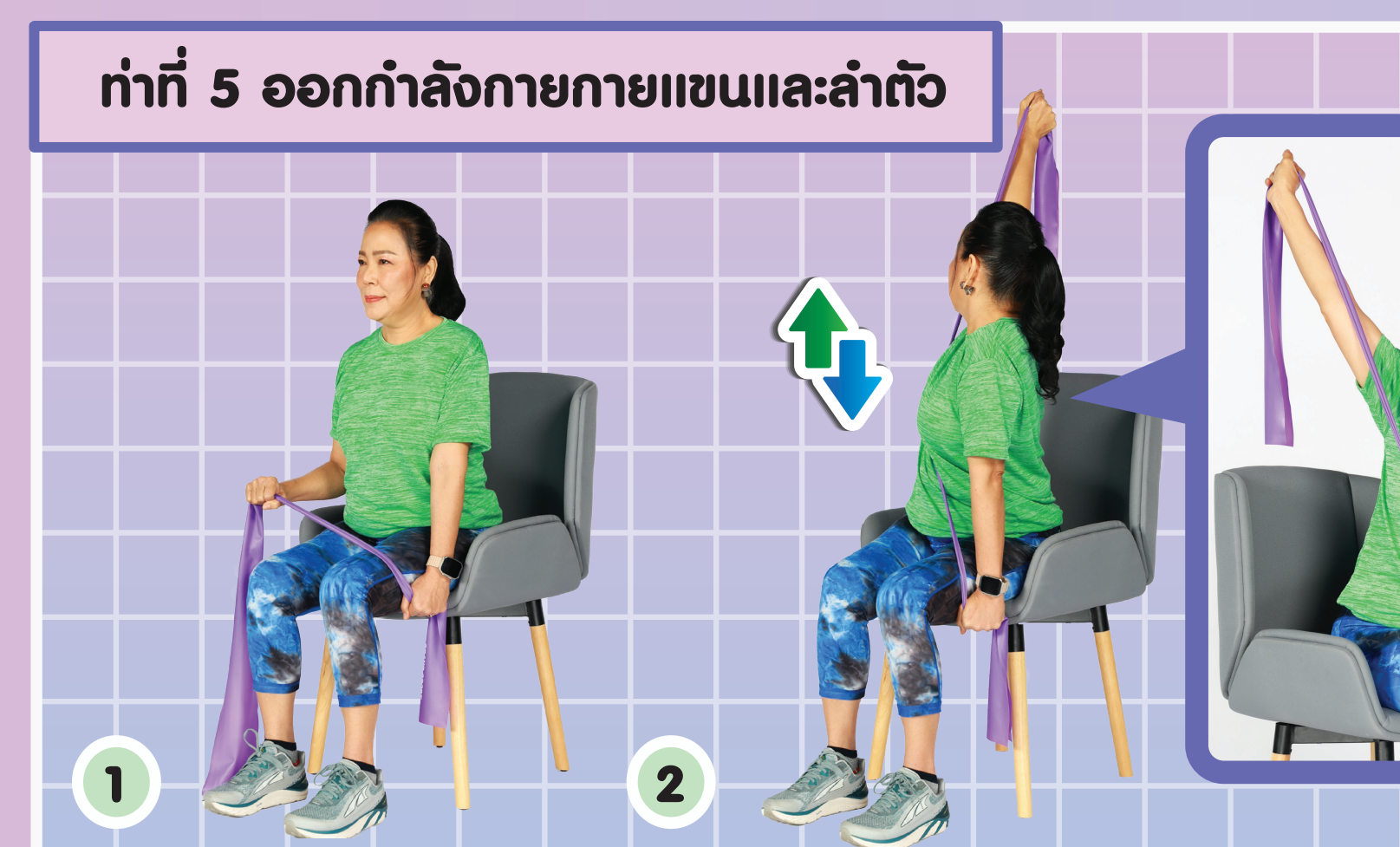
ท่าที่ 1 ออกกำลังกายแขน

1. นั่งบนเก้าอี้ เท้าทั้งสองข้างเหยียดตรงเหยียดยาวยืด มือทั้งสองจับยางยืดเหยียดตรงและแนบลำตัว หันฝ่ามือไปด้านหน้า
2. ออกแรงพับข้อศอกดึงยางขึ้น-ลง
3. ปฏิบัติต่อเนื่อง 10 ครั้ง



ท่าที่ 3 ออกกำลังกายแขน

1. นั่งบนเก้าอี้ นำยางยืดสอดใต้รักแร้ มือทั้งสองข้างจับยางยืด ยกแขนขึ้นตั้งฉากกับพื้น
2. ออกแรงดึงแขนขึ้น-ลง
3. ปฏิบัติต่อเนื่อง 10 ครั้ง



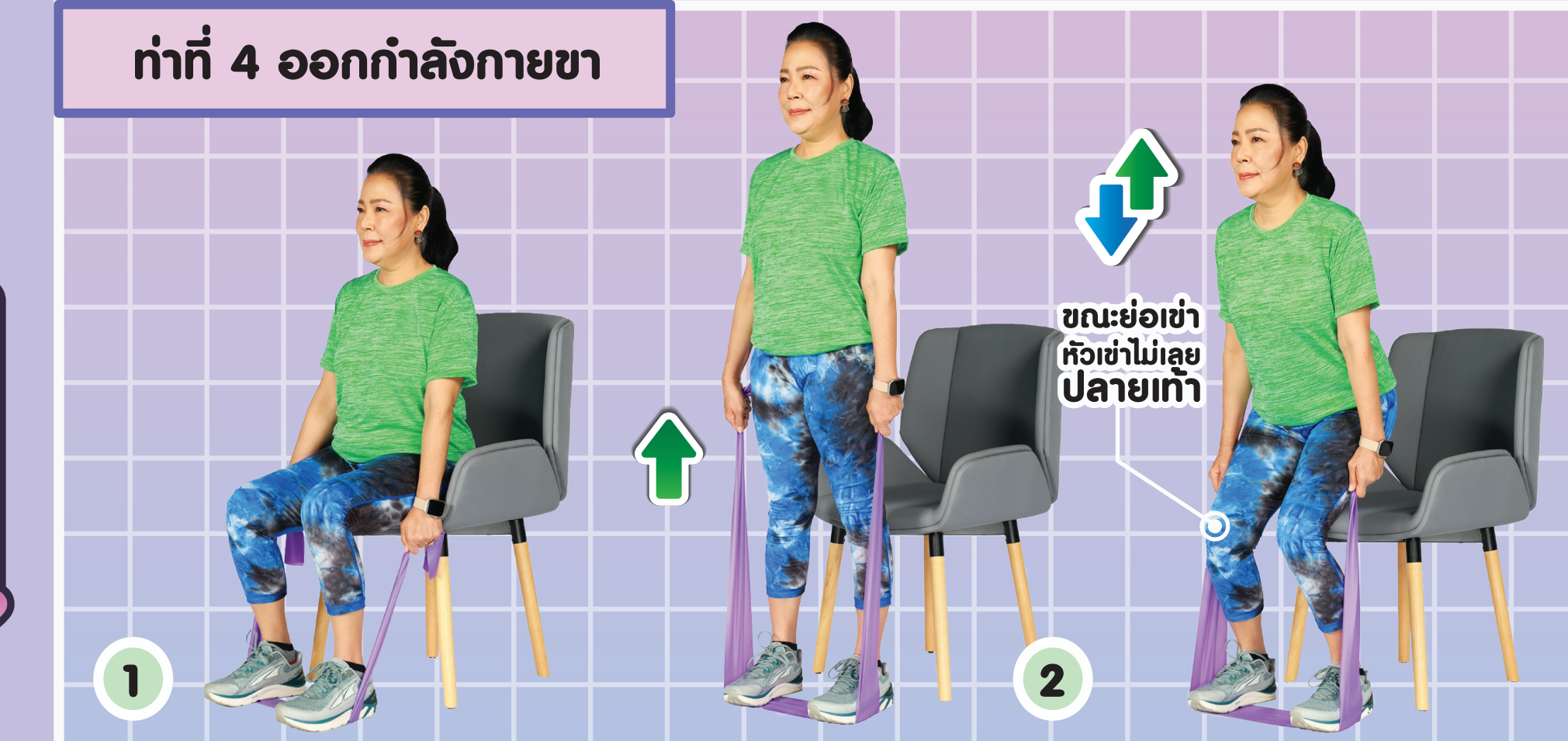
ท่าที่ 5 ออกกำลังกายกายแขนและลำตัว

1. นั่งบนเก้าอี้ มือทั้งสองข้างจับยางยืด มือซ้ายวางลงบนเก้าอี้
2. เหยียดแขนตรง ออกแรงดึงยางยืดยกแขนขึ้น พร้อมบิดลำตัวไปทางขวา
3. ปฏิบัติต่อเนื่อง 10 ครั้ง สลับซ้าย-ขวา



ท่าที่ 2 ออกกำลังกายขา

1. นั่งบนเก้าอี้ เท้าเหยียดตรงเหยียดยาวยืด มือทั้งสองข้างจับยางยืด
2. ยกเท้าขึ้น ออกแรงดึงขาไปด้านข้าง
3. ปฏิบัติต่อเนื่อง 10 ครั้ง สลับซ้าย-ขวา



ท่าที่ 4 ออกกำลังกายขา

1. นั่งบนเก้าอี้ เท้าทั้งสองข้างเหยียดตรงเหยียดยาวยืด แยกเท้าขนานกับไหล่ มือทั้งสองข้างจับยางยืด แขนเหยียดตรง
2. ลุกขึ้นยืนช้าๆ และค่อยๆนั่งลง (หากมีอาการเวียนศีรษะหยุดปฏิบัติทันที)
3. ปฏิบัติต่อเนื่อง 10 ครั้ง

ข้อควรระวัง...สำหรับผู้สูงวัยที่เริ่มฝึก

☆☆☆☆☆

1. ประเมินร่างกายตนเองก่อนออกกำลังกาย หากพบการบาดเจ็บที่ไหล่ แขน ขา หลัง ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
2. ขณะออกกำลังกายแล้วรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย ควรหยุดทันที เช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นต้น
3. ระหว่างออกกำลังกายไม่กลืนหายใจ
4. ควรบริโภคอาหารก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ชม.
5. พักผ่อนให้เพียงพอหรือนอนให้ครบ 8-9 ชม.ต่อวัน