อาหาร
และการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ

กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

กองโภชนาการ ได้จัดทำ **"อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ"** ด้วยความเคารพและสำนึกในบุญคุณที่**ผู้สูงอายุ**เป็นทรัพยากรบุคคลที่ได้สร้างคุณูปการให้กับสังคม ประเทศชาติอย่างมาก แม้**ผู้สูงอายุ**จะมีอายุมากขึ้น หากร่างกายแข็งแรง ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ ก็ยังมีคุณค่า ศักดิ์ศรี และมีความสามารถในการสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้อีก กองโภชนาการ มีความมุ่งมั่นที่จะให้**ผู้สูงอายุ**ได้นำเนื้อหาสาระ เรื่อง **อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ** ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อ**ผู้สูงอายุ**จะได้มีสุขภาพแข็งแรง ดำรงชีวิตเป็นแบบอย่างที่ดี อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานต่อไป

กองโภชนาการ

อาหาร

ในวัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะทางร่างกาย แต่คงไม่เท่ากันทุกคน ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่

ผิวหนัง บาง แห้ง เหี่ยว ย่น มักมีอาการคัน มีจ้ำเลือด ตกกระ

ต่อมเหงื่อ การขับเหงื่อน้อยลง ทนต่อการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของอากาศไม่ได้ดี เกิดความรู้สึกหนาว ร้อนไม่คงที่

ผมและขน ผมร่วง เปลี่ยนเป็นสีขาว หงอก ผมบาง หัวล้าน ขนตามร่างกายร่วงหลุดง่าย เช่น ขนรักแร้

ตา สายตายาว เลนส์หรือกระจกตาขุ่น เกิดต้อกระจก กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม การปรับสายตาช้า ความไวในการมองภาพลดลง ทำให้ปวดเวียนศีรษะได้ง่าย น้ำตาลดลง ทำให้ตาแห้ง

หู ประสาทรับเสียงเสื่อม หูตึง

จมูก ประสาทรับกลิ่นบกพร่อง การรับรู้กลิ่นลดน้อย

ลิ้น รู้รสน้อยลง การรับรสหวานสูญเสียก่อนรสอื่น ๆ

ฟัน ผุ หัก เคลือบฟันบาง เหงือกหุ้มคอฟันร่นลงไป

ต่อมน้ำลาย ขับน้ำลายออกน้อย ปากแห้ง

การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร

ลดลง น้ำย่อย กรดเกลือในกระเพาะอาหารลดน้อย อาหารอยู่ในกระเพาะอาหารนานขึ้น ท้องอืดง่าย

ตับและตับอ่อน การทำงานเสื่อมลง อาจเกิดโรคเบาหวาน

การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่

ลดลง การขับถ่ายอุจจาระไม่ปกติ ท้องผูก

กระดูก บาง เปราะ พรุน หักง่าย มีอาการปวด เจ็บ กระดูกบ่อย

ข้อเสื่อม น้ำไขข้อลดลง เกิดเจ็บปวด ข้อยึดติด เคลื่อนไหวลำบาก

กล้ามเนื้อ เหี่ยว เล็กลง อ่อนกำลัง ทำงานออกแรงมากไม่ได้เพลีย ล้าเร็ว และทรงตัวไม่มี

ปอด ความยืดหยุ่นของเนื้อปอด ลดลง เหนื่อยง่าย

หัวใจ แรงบีบตัวน้อยลง กล้ามเนื้อหัวใจไวต่อสิ่งเร้าลดลง

หลอดเลือด ผนังของหลอดเลือดมีลักษณะหนาและแข็งขึ้น เพราะมีไขมันเกาะเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

การขับถ่ายปัสสาวะ

ถ่ายปัสสาวะมากและบ่อยในช่วงกลางคืน กลั้นปัสสาวะไม่ได้ดี

ระบบประสาทและสมอง

เสื่อมตามธรรมชาติ ความรู้สึกช้า การทรงตัวไม่ดี การเคลื่อนไหวช้า ความจำถดถอย จำเรื่องราวในอดีตได้ดี ปัจจุบันไม่ดี

ต่อมไร้ท่อ ผลิตฮอร์โมนต่างๆ ลดลง ทำให้หน้าที่ของฮอร์โมนเหล่านั้นลดลงด้วย

ต่อมเพศ สมรรถภาพทางเพศลดลง

ผู้สูงอายุ ยังมีความต้องการพลังงานและสารอาหารเหมือนบุคคลวัยอื่น ๆ เพียงแต่ต้องการในปริมาณที่ลดน้อยลง เพื่อให้**ผู้สูงอายุ**มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน ควรกินให้เป็น คือ ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ

ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย หรือโภชนบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

ประเทศไทย แบ่งอาหารเป็น 5 หมู่ ดังนี้

หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

หมู่ที่ 3 พืชผักต่างๆ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

หมู่ที่ 5 น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์

ในวันหนึ่งๆ **ผู้สูงอายุ** ควรเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ และในแต่ละหมู่ ควรเลือกกินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

ผู้สูงอายุ หมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควรชั่งน้ำหนักตัว อย่างน้อย เดือนละครั้ง

การประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ ทำได้หลายวิธี

1.2.1 การประเมินด้วยสายตา วิธีนี้ใช้ประเมิน**ผู้สูงอายุ**ที่มีน้ำหนักตัวน้อย ผอมมากๆ หรือ**ผู้สูงอายุ**ที่อ้วนมาก สามารถดูด้วยสายตา เริ่มจากใช้หลักง่ายๆ โดยการยืนตัวตรง มองปลายเท้าของตัวเอง โดยไม่งอตัวหรือก้ม ถ้ามองไม่เห็นปลายนิ้วเท้า แสดงว่าอ้วน หรือดูเงาตนเองในกระจกว่ามีไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากกว่าที่ควรจะเป็นหรือไม่

ลักษณะของความอ้วน มี 3 ลักษณะ

- อ้วนแบบผลแอปเปิ้ล มีไขมันสะสมบริเวณส่วนบนของร่างกาย บริเวณท้อง กลางลำตัว
- อ้วนแบบลูกแพร์ มีไขมันสะสมบริเวณส่วนล่างของร่างกาย ขาหนีบ สะโพก และตามแขน ขา
- อ้วนแบบผลส้ม อ้วน กลมทั้งตัว

1.2.2. การใช้สัดส่วนของรอบเอวหารด้วยรอบสะโพก โดยการวัดเส้นรอบเอวและเส้นรอบสะโพก แล้วนำไปคำนวณหาอัตราส่วนของเส้นรอบเอวต่อเส้นรอบสะโพก (Waist Hip Ratio : WHR) ซึ่งมีสูตร

$$\text{WHR} = \frac{\text{รอบเอว}}{\text{รอบสะโพก}}$$

ผู้ชาย ค่า WHR ไม่ควรเกิน 1.0
ผู้หญิง ค่า WHR ไม่ควรเกิน 0.8
} ถ้าค่า WHR เกินที่กำหนดแสดงว่าอ้วน

1.2.3. การหาค่าดัชนีมวลกาย โดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม วัดส่วนสูง เป็นเมตร แล้วนำไปคำนวณโดยใช้สูตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ค่าดัชนีมวลกาย

น้อยกว่า 18.5 กก./ม^2 ➡ ผอมหรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

18.5 - 24.9 กก./ม^2 ➡ น้ำหนักตัวปกติ

25.0 - 29.9 กก./ม^2 ➡ น้ำหนักเกิน

ตั้งแต่ 30 กก./ม^2 ➡ โรคอ้วน

- *หากน้ำหนักตัวน้อย* **ผู้สูงอายุ**ควร
  - กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น เช่น เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อปลา นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้
  - ออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้เกิดความอยากอาหาร
  - พักผ่อนให้เพียงพอ
  - ทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่เครียด
- *หากน้ำหนักตัวมาก* **ผู้สูงอายุ** ควร
  - กินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ แต่ลดปริมาณ

- ลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง น้ำตาล อาหารรสหวานและเครื่องดื่มที่ปรุงแต่งรสหวาน
- กินผัก ผลไม้ รสไม่หวานจัด ให้มากขึ้น
- ไม่กินจุบจิบ
- ออกกำลังกาย และให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวใช้พลังงาน
- มีความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะลดน้ำหนัก

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน สารอาหาร ที่มีมากในข้าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่นๆ ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เส้นหมี่ บะหมี่ วุ้นเส้น ตลอดจนแป้งต่างๆ ให้พลังงานเช่นเดียวกัน

ผู้สูงอายุ ควรกินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ เพราะมีสารอาหารโปรตีน ไขมัน ใยอาหาร แร่ธาตุ และวิตามินในปริมาณที่สูงกว่าข้าวที่ขัดสีจนขาว

หากร่างกายได้รับอาหารประเภทข้าวและแป้งเกินความต้องการ จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อสะสมมากขึ้น ทำให้เกิดโรคอ้วนได้

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืช ผัก และผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น ใยอาหาร ซึ่งช่วยในการขับถ่าย และนำคอเลสเตอรอล สารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย

ผู้สูงอายุ ควรกินพืชผักให้หลากหลาย ทั้งผักสีเขียว สีเหลือง สลับกันไป แต่ควรต้มผักให้สุก หรือนึ่งจนสุกนุ่ม ไม่ควรบริโภคผักดิบ เพราะย่อยยากและอาจเกิดปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อได้

ผลไม้ ควรกินเป็นประจำ แต่ควรจำกัดปริมาณการกินผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย ทุเรียน ขนุน เป็นต้น

ผู้สูงอายุ ควรกินผักและผลไม้ตามฤดูกาล

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ

อาหารกลุ่มนี้ให้สารอาหารโปรตีน ช่วยในการเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อซึ่งเสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย ไขมันต่ำ เหมาะกับ**ผู้สูงอายุ** แต่ต้องระวังก้างปลาขณะรับประทาน

ถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋อง จะได้แคลเซียม ทำให้กระดูกและฟัน แข็งแรง

ถ้ากินปลาทะเล ซึ่งมีสารไอโอดีนจะป้องกันการขาดสารไอโอดีนได้

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถ้ากินจะลดการสะสมไขมันในร่างกาย การประกอบและปรุงเนื้อสัตว์ ควรสับให้ละเอียด และต้มให้เปื่อย เพื่อให้**ผู้สูงอายุ**สะดวกต่อการเคี้ยว และการย่อยอาหาร

ไข่ ให้สารอาหารโปรตีนและแร่ธาตุเหล็กในปริมาณสูง **ผู้สูงอายุ** ที่มีภาวะโภชนาการปกติ กินไข่สัปดาห์ละ 2-3 ฟอง และควรปรุงไข่ให้สุกด้วยความร้อน

ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี หาง่าย ราคาถูก ถั่วเมล็ดแห้งนำมาประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาว-หวาน หรือจะบริโภคในรูปของผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ อาหารที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน ขนมไส้ถั่วต่างๆ ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์ เป็นประจำ

งาดำ อุดมด้วยโปรตีน ไขมัน วิตามินอี แคลเซียม **ผู้สูงอายุ** ควรกินงาดำเป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นม เป็นแหล่งของสารอาหารแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟัน แข็งแรง และยังเป็นแหล่งของโปรตีน วิตามินบีสอง

ผู้สูงอายุ ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกาย จะทำให้กระดูกแข็งแรง ชะลอความเสื่อมสลายของกระดูก

ผู้สูงอายุ บางคนไม่สามารถดื่มนมสดได้ เกิดปัญหาท้องเดินหรือท้องอืด แต่สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการดื่มนมโดยการดื่มนมครั้งละน้อยๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น หรือดื่มนมหลังอาหารหรือเปลี่ยนเป็นกินโยเกิร์ตชนิดครีม

น้ำเต้าหู้ ให้สารอาหารโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่มีแคลเซียมน้อยกว่านมวัว

ผู้สูงอายุ ดื่มได้เป็นประจำเช่นกัน

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมันให้พลังงาน ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และเป็นตัวนำวิตามินที่ละลายในไขมัน เช่น เอ ดี อี เค ไขมันในอาหารมีทั้งประเภทไขมันอิ่มตัว และไขมันไม่อิ่มตัว

ไขมันอิ่มตัวได้จาก เนื้อสัตว์ หนังสัตว์ น้ำมันจากพืช เครื่องในสัตว์ อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ตับ ปลาหมึก หอยนางรม ถ้ากินมาก จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอล ในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

ผู้สูงอายุ

- ควรกินอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิแต่พอควร
- เลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) อบ ยำ แกงไม่ใส่กะทิ เป็นประจำ

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

- การกินอาหารรสหวานมาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือดได้
- การกินอาหารรสเค็มจัด เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

ผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน อาหารหมักดอง อาทิเช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาร้า ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เต้าเจี้ยว เป็นต้น ขนมขบเคี้ยว ขนมอบกรอบ ขนมอบฟู แบบฝรั่ง

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

สารปนเปื้อนในอาหาร หมายถึง สารที่ปนเปื้อนมากับอาหาร ซึ่งเกิดจาก

- กระบวนการผลิต ปรุง ประกอบ

- การจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น ตามแผงลอยบนบาทวิถี
- การใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานและการใช้ เช่น สารบอแรกซ์ ฟอร์มาลิน สารฟอกขาว
- การใช้สีสังเคราะห์ในปริมาณมาก หรือใช้สีย้อมผ้า
- ยาฆ่าแมลง
- สารกันรา
- สารพิษจากพืชและสัตว์ตามธรรมชาติ

ผู้สูงอายุ ควรจะต้องรู้จักวิธีการเลือกซื้อ ปรุง ประกอบอาหารให้สะอาดและปลอดภัย

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะมีโทษและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งหลอดอาหาร เป็นต้น

ผู้สูงอายุ ที่ดื่มเป็นประจำ ต้องลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง หากงดดื่มได้ ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

เมื่อ**ผู้สูงอายุ** ได้ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการแล้ว ต้องรู้จักเลือกกินอาหารให้ได้ สัดส่วนในปริมาณที่เหมาะสม ตามธงโภชนาการ

สัดส่วนอาหารของธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ

ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว แป้ง
กินปริมาณมากที่สุดเพื่อให้ได้สารอาหารหลักคือคาร์โบไฮเดรต

ชั้นที่ 2 กลุ่มผักและผลไม้
กินปริมาณรองลงมา เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุและใยอาหาร

ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม
กินปริมาณพอเหมาะ เพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็ก และแคลเซียม

ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ
กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ปริมาณอาหารที่แนะนำในแต่ละวันสำหรับ**ผู้สูงอายุ**

กลุ่มอาหาร	หน่วย	พลังงาน(กิโลแคลอรี) 1,600
กลุ่มข้าว-แป้ง	ทัพพี	8
ผัก	ทัพพี	6
ผลไม้	ส่วน	4
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6
นม	แก้ว	1
น้ำมัน น้ำตาล และเกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ตามตารางข้างต้น หน่วยตวงวัดที่ใช้เป็นหน่วยที่ใช้ในครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว และแก้ว ยกเว้นผลไม้ แนะนำเป็นส่วน

กินอาหารให้หลากหลายในแต่ละกลุ่มอาหาร

ผู้สูงอายุ กินอาหารสลับสับเปลี่ยนชนิดของอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ แต่ไม่สามารถกินสับเปลี่ยนทดแทนอาหารต่างกลุ่มได้ เนื่องจากพลังงานและปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน

ข้าว-แป้ง	ข้าวสุก 1 ทัพพี (60 กรัม) = ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี (35 กรัม) = ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี (60 กรัม) = ขนมจีน 1 จับ (60 กรัม) = ขนมปัง 1 แผ่น (30กรัม)
ผัก	(1 ทัพพี = 40 กรัม) ฟักทอง 1 ทัพพี = ผักคะน้าสุก 1 ทัพพี = ผักบุ้งจีนสุก 1 ทัพพี = แตงกวาดิบ 2 ผลกลาง
ผลไม้	1 ส่วน = เงาะ 4 ผล = ฝรั่ง 1/2 ผลกลาง = กล้วยน้ำว้า 1 ผล = ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ = มะม่วงดิบ 1/2 ผล = สับปะรด หรือ มะละกอสุก หรือแตงโม 6-8 ชิ้นพอคำ = ลองกองหรือลำไยหรือองุ่น 6-8 ผล
เนื้อสัตว์	ปลาทู 1 ช้อนกินข้าว (1/2 ตัวขนาดกลาง) = เนื้อหมู 1 ช้อนกินข้าว = ไข่ไก่ 1/2 ฟอง = เต้าหู้ขาวแข็ง 1/4 ชิ้น = ถั่วเมล็ดแห้งสุก 2 ช้อนกินข้าว
นม	นมสด 1 แก้ว = โยเกิรต์ 1 ถ้วย = นมพร่องมันเนย 1 แก้ว

หมายเหตุ ถ้าไม่ดื่มนม ให้กินปลากระป๋อง 2 ชิ้น หรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว หรือ เต้าหู้แข็ง 1 แผ่น

โรคที่พบบ่อยใน**ผู้สูงอายุ** มักเป็นโรคเรื้อรังและมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดำเนินชีวิต ดังนั้น**ผู้สูงอายุ**ควรรู้จักเลือกรับประทานอาหารและอาหารที่ควรงด

โรคที่พบบ่อยใน**ผู้สูงอายุ** ได้แ

- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะไขมันในเลือดสูง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคเก๊าท์

ตัวอย่างรายการอาหารสำหรับผู้สูงอายุใน 1 สัปดาห์

มื้ออาหาร	วันอาทิตย์	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์
มื้อเช้า	ข้าวต้มกุ้ง	เกี๊ยมอี๋	ข้าวต้ม ไข่เจียว ผัดผักบุ้งใส่เต้าเจี้ยว	โจ๊กไก่ใส่ไข่	ข้าวสวย ต้มจืดเลือดหมูใบตำลึง	ข้าวต้ม ต้มจับฉ่าย ยำปลาเล็กปลาน้อย	ข้าวต้มปลา
อาหารว่าง	ขนมฟักทอง	ถั่วกวน	ลูกตาลลอยแก้ว	ขนมกล้วย	ซุปข้าวโพด	เต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
มื้อกลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวไก่ มะละกอสุก	ข้าวผัดกุ้ง มะม่วงสุก	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าทะเล เงาะ	ข้าวหมูอบซอสมะเขือเทศ ส้มเช้ง	ก๋วยเตี๋ยวหลอด สับปะรด	บะหมี่น่องไก่ ส้มโอ	เกี๊ยวน้ำ กล้วยน้ำว้า
อาหารว่าง	น้ำใบบัวบก	น้ำส้มคั้น	น้ำกระเจี๊ยบ	น้ำตะไคร้	น้ำมะตูม	น้ำข้าวโพด	น้ำขิง
มื้อเย็น	ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ ผักสด ปลาทูทอด แกงเลียง ฝรั่ง	ข้าวสวย แกงส้มผักรวม ไข่ตุ๋น แตงโม	ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้อ่อน น้ำพริกลงเรือ ผักสด ส้มเขียวหวาน	ข้าวสวย หลนเต้าเจี้ยว ผักสด ปลาทับทิมทอด แอปเปิ้ล	ข้าวสวย ผัดผักสี่สหาย ต้มส้มปลาทูสด ชมพู่	ข้าวสวย ผัดผักหวาน ต้มยำปลากระพง แคนตาลูป	ข้าวสวย น้ำพริกมะเขือเทศ ผักสด ต้มจืดน่องไก่ใส่ฟัก- เห็ดหอม แก้วมังกร
ก่อนนอน	นมพร่องมันเนยอุ่น	นมพร่องมันเนยอุ่น	นมพร่องมันเนยอุ่น	นมพร่องมันเนยอุ่น	นมพร่องมันเนยอุ่น	นมพร่องมันเนยอุ่น	นมพร่องมันเนยอุ่น

โรคเบาหวาน

อาการ

- ปัสสาวะบ่อย และมีปริมาณมาก ปัสสาวะหลายครั้งตอนกลางคืน ในรายที่เป็นมากจะตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ สังเกตได้จากปัสสาวะแล้วมีมดตอม
- คอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำมาก
- หิวบ่อย รับประทานจุ แต่น้ำหนักลด อ่อนเพลีย
- ถ้าเป็นแผล จะหายยาก มีการติดเชื้อตามผิวหนัง เกิดฝีบ่อย
- คันตามผิวหนัง มีการติดเชื้อรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้ป่วยเพศหญิง
- ตาพร่ามัว
- ชาปลายมือปลายเท้า หย่อนสมรรถภาพทางเพศ
- ไตวายเรื้อรัง หมดสติจากภาวะคั่งของกรดในเลือด หัวใจขาดเลือด สมองขาดเลือด เกิดอัมพาตได้

โรคเบาหวาน

อาหารที่กินได้	อาหารที่ควงงด
เนื้อสัตว์ เช่น ปลา กุ้ง หอย และ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	เนื้อสัตว์ติดมันต่างๆ
ข้าวที่ไม่ขัดสีมาก	อาหารที่มีน้ำตาลทุกชนิด เช่น ขนมหวาน ลูกอม
ผักต่างๆ	ฟักทอง เผือก มัน
ผลไม้ เช่น มะละกอ ส้มต่างๆ มะม่วง	ผลไม้รสหวานจัด เช่น ขนุน องุ่น ลำไย ทุเรียน น้อยหน่า
ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว	ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย และอาหารทอดทุกชนิด อาหารที่มีกะทิ
น้ำเปล่า น้ำชาที่ไม่ใส่น้ำตาล	เครื่องดื่มที่มีรสหวานและที่มีแอลกอฮอล์

โรคความดันโลหิตสูง

อาการ จำแนกได้ 3 ระยะ คือ

ระยะเริ่มแรก ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะไม่มีอาการทางร่างกายปรากฏให้เห็น

ระยะปานกลาง ผู้ป่วยมักไม่รู้ตัวว่ามีความดันโลหิตสูง อาการเป็นๆ หายๆ อาจปรากฏอาการผิดปกติ เช่น หัวใจเต้นแรง ตื่นเต้น นอนไม่หลับ มือสั่น ปวดศีรษะ

ระยะรุนแรง อาการที่พบ คือ ปวดบริเวณท้ายทอยเป็นมากเวลาตื่นนอนตอนเช้า และดีขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงบ่าย/เย็นอาจจะมีอาการมึนศีรษะ ตาพร่ามัว อ่อนเพลีย ใจสั่น

โรคความดันโลหิตสูง

อาหารที่กินได้	อาหารที่ควงงด
นมพร่องมันเนย เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	เนื้อสัตว์ที่หมัก และถนอมด้วยเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว เช่น กุนเชียง ไส้กรอก เบคอน หมูแฮม
ข้าว ผลิตภัณฑ์จากแป้ง ที่ไม่ใส่เกลือ	ธัญพืชทุกชนิดที่ใส่เกลือ ผลิตภัณฑ์แป้งที่ใส่เกลือ
ผักสด	ผักดอง และผักกระป๋องที่ใส่เกลือ
ผลไม้สด	ผลไม้แปรรูปที่มีโซเดียม ผลไม้เชื่อม-ดอง ผลไม้กระป๋องที่มีเกลือและสารกันบูด ที่มีโซเดียม
	อาหารที่ใส่ผงชูรส

ภาวะไขมันในเลือดสูง

อาการ

ระยะแรกมักไม่มีอาการ เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากภาวะไขมันในเลือดสูง ควรเจาะเลือดเพื่อหาค่าระดับของไขมันในเลือด

อาหารที่กินได้	อาหารที่ควงงด
นมพร่องมันเนย เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	เครื่องในสัตว์ หนังเป็ด หนังไก่ ไข่แดง อาหารทะเลบางชนิด เช่น หอยนางรม ปลาหมึก
ข้าวที่ไม่ขัดสีมาก	ขนมหวานที่มีส่วนประกอบของกะทิ
ผักสดต่างๆ	
ผลไม้สดต่างๆ	
ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว	ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม และอาหารทอดทุกชนิด

โรคหัวใจขาดเลือด

อาการ

แบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่ คือ

กลุ่มที่ 1 อาการโรคหัวใจขาดเลือด แบบแองจินาเปคทอริส คือ เจ็บหน้าอก

ตำแหน่ง เจ็บหน้าอก บริเวณหลังกระดูกอก(กระดูกนี้อยู่ตรงกลางด้านหน้าของทรวงอก) ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการเจ็บร้าวไปที่อื่น เช่น ด้านในของแขนซ้าย คอ หลัง ขากรรไกร เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 อาการโรคหัวใจขาดเลือด แบบกล้ามเนื้อหัวใจตาย แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

ชนิดไม่มีภาวะแทรกซ้อน และชนิดมีภาวะแทรกซ้อน

2.1 อาการของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตายชนิดไม่มีภาวะแทรกซ้อน คือ เจ็บหน้าอกบริเวณกลางหน้าอกตรงตำแหน่งใต้กระดูก อาจมีอาการเจ็บร้าวไปที่ แขน คอ และไหล่ได้ ลักษณะที่เจ็บอาจเป็นแบบถูกบีบรัดแน่น หรือแสบร้อน อาการเจ็บมากกว่า 30 นาที

2.2 อาการของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตายชนิดมีภาวะแทรกซ้อน นอกจากมีอาการเจ็บหน้าอกแบบที่ 2.1(อาการของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตายชนิดไม่มีภาวะแทรกซ้อน) แล้วผู้ป่วยจะมีอาการแทรกซ้อน เช่น หัวใจเต้นเร็ว ผิดจังหวะ หัวใจเต้นช้าผิดจังหวะ

ภาวะหัวใจวาย ภาวะช็อคจากหัวใจ (Cardiogenic shock) (มีอาการผิวหนังเย็น ความจำสับสน ปัสสาวะน้อย ความดัน ซีสโตลิคต่ำกว่า 80 มม.ปรอท)เป็นต้น

อาหารที่กินได้	อาหารที่ควงงด
นมพร่องมันเนย เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	เนื้อสัตว์ที่ติดมัน ไข่แดง หนังเป็ด หนังไก่ นม เนย เครื่องในสัตว์
ข้าว	ขนมรสหวานจัด
ผักสดต่างๆ	
ผลไม้สดต่างๆ	
ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว	ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว อาหารใส่กะทิ
	เครื่องดื่ม เช่น กาแฟ

โรคเก๊าท์

อาการ แบ่งได้ 3 ระยะ

ระยะเริ่มแรก ปวดรุนแรงทันที มักเกิดที่ข้อนิ้วหัวแม่เท้าบ่อยที่สุด

ระยะพักไม่แสดงออก เป็นระยะที่ไม่มีอาการแสดง แต่ปริมาณกรดยูริคในเลือดยังสูง

ระยะเป็นโรคเก๊าท์เรื้อรัง เป็นช่วงที่แสดงอาการของโรคเก๊าท์ เป็นระยะๆ

อาหารที่กินได้	อาหารที่ควงงด
นมพร่องมันเนย เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	เครื่องในสัตว์ทุกชนิด เช่น ตับ ไต สมอง หัวใจ เนื้อสัตว์ติดมัน
ข้าว	ขนมหวานที่ทำจากถั่ว เช่น ถั่วกวน เต้าส่วน
ผักสดต่างๆ	ผักจำพวก กระถิน ชะอม
ผลไม้สดต่างๆ	
ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าว	ไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว
	เครื่องดื่มเหล้าและเบียร์

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ถ้ามีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับกลุ่มวัย จะก่อให้เกิดประโยชน์

- สุขภาพหัวใจ : ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ ลงประมาณร้อยละ 50
- ควบคุมคอเลสเตอรอล : เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL) และลดไขมันไตรกลีเซอไรด์
- เพิ่มกล้ามเนื้อ : สร้างหรือรักษาสภาพของกล้ามเนื้อ
- กระดูกแข็งแรง : ชะลอการเสียเนื้อกระดูกให้ช้าลง
- เพิ่มประสิทธิภาพอินซูลิน : ร่างกายสามารถใช้อินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ลดมะเร็ง : การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งบางชนิดต่ำลง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งมดลูก
- ควบคุมน้ำหนักตัว : ร่วมกับการกินอาหารที่เหมาะสม จะช่วยควบคุมน้ำหนัก
- สุขภาพจิต : ลดความเครียดและอารมณ์ซึมเศร้า

- นอนหลับง่ายและหลับสนิท
- ระบบขับถ่ายดีขึ้น
- ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย
- ร่างกายแข็งแรงและกระฉับกระเฉงขึ้น

การประเมินความพร้อมของร่างกาย ก่อนการออกกำลังกาย

ก่อนการออกกำลังกาย **ผู้สูงอายุ**ต้องทราบว่าท่านมีอาการต่อไปนี้ หรือไม่

- เคยเป็นโรคหัวใจ
- เป็นโรคเบาหวาน
- มีอาการเจ็บหน้าอกเป็นประจำ
- เคยเป็นลม หมดสติ หรือวิงเวียนศีรษะอย่างรุนแรงชั่วครู่
- เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- มีปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูก
- มีอายุมากกว่า 65 ปี และไม่เคยออกกำลังกาย
- มีการใช้ยาเพื่อรักษาโรค เช่น ใช้ยาลดความดันโลหิตสูง

หากมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง **ผู้สูงอายุ** ควรเลือกการออกกำลังกายที่อยู่ในคำแนะนำของแพทย์ อย่างเคร่งครัด

รูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกาย มีหลายวิธี

1. การเดินเพื่อสุขภาพ

ผู้สูงอายุ ควรเดินให้เร็วกว่าปกติ เพื่อให้หัวใจมีการเต้นเพิ่มขึ้น ก้าวเท้าให้สม่ำเสมอ แกว่งแขนสบายๆ ไปตามจังหวะและทิศทางการเคลื่อนที่ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ การลงเท้าควรลงด้วยส้นเท้า สัมผัสพื้นก่อนแล้วฝ่าเท้าจะตามลงมา

ผู้สูงอายุ ควรสวมรองเท้ากีฬาที่เหมาะสม และคุณภาพดี

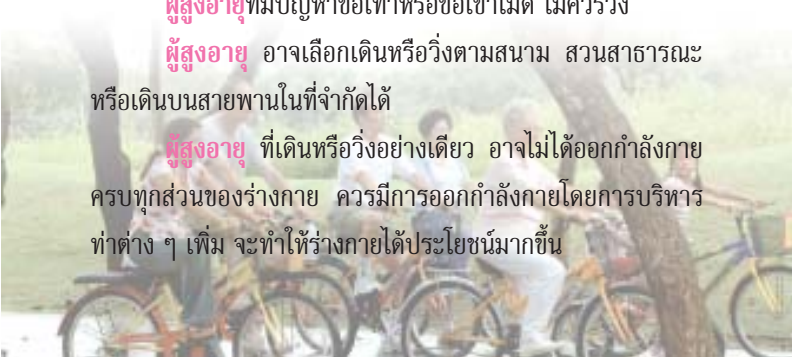
ผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาข้อเท้าหรือขาไม่ดีมาก ๆ การเดินมากจะเจ็บที่ข้อ

2. การวิ่งช้า ๆ (เหยาะ)

ผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเท้าหรือข้อเข่าไม่ดี ไม่ควรวิ่ง

ผู้สูงอายุ อาจเลือกเดินหรือวิ่งตามสนาม สวนสาธารณะ หรือเดินบนสายพานในที่จำกัดได้

ผู้สูงอายุ ที่เดินหรือวิ่งอย่างเดียว อาจไม่ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วนของร่างกาย ควรมีการออกกำลังกายโดยการบริหารท่าต่าง ๆ เพิ่ม จะทำให้ร่างกายได้ประโยชน์มากขึ้น



3. ฝึกโยคะ

การฝึกโยคะที่ใช้ฝึกออกกำลัง เป็นโยคะเบื้องต้น เป็นการบริหารท่ามือเปล่าที่มีการหายใจ เข้า-ออก ควบคู่ไปด้วยท่าต่าง ๆ

การฝึกโยคะ ต้องฝึกกับครูผู้ชำนาญโดยเฉพาะ จึงจะไม่เกิดอันตราย ผู้ฝึกโยคะ จะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

4. รำมวยจีน

เป็นการออกกำลังที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และฝึกการทรงตัวของร่างกาย

หลักพื้นฐานของการรำมวยจีน มี 3 ประการ

- ฝึกกาย (ขบวนท่าต่าง ๆ)
- ฝึกการหายใจ (หายใจเข้า-ออก ให้ลึกและยาว)
- ฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ)

การรำมวยจีน จะช่วยรักษาดุลยภาพร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย

5. รำไม้พลอง

เป็นการออกกำลังที่ใช้ไม้พลองประกอบการยืดเหยียด

กล้ามเนื้อ แขน ขาและลำตัว ซึ่งไม้พลองจะมีส่วนช่วยในการทรงตัวขณะทำท่าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

การรำไม้พลอง ช่วยในการรักษาความสามารถการเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ไม่เหมาะสมกับ**ผู้สูงอายุ**ที่มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพก่อนเลือกท่าที่เหมาะสม

6. การขี่จักรยาน

การขี่จักรยาน มีทั้งแบบขี่ไปที่ต่าง ๆ และขี่อยู่กับที่

- **การขี่จักรยานไปที่ต่าง ๆ** เป็นการออกกำลังที่ดี เกิดประโยชน์ทั้งความอดทน การทรงตัวและความคล่องแคล่ว
- **การขี่จักรยานอยู่กับที่** ขาดการฝึกทรงตัว ความคล่องแคล่ว ร่างกายใช้กล้ามเนื้อขาเป็นส่วนใหญ่(ส่วนคอ แขน เอวเกือบไม่ได้ออกกำลัง)

ดังนั้น **ผู้สูงอายุ** ควรทำกายบริหารส่วนช่องท้อง หน้าอก แขน คอ หลังจากการขี่จักรยาน อยู่กับที่

7. ว่ายน้ำ

เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม

ผู้ออกกำลังว่ายน้ำ ควรเพิ่มการออกกำลังกายด้วยการเดินจะทำให้เกิดผลในทางสุขภาพดียิ่งขึ้น

8. กายบริหาร

กายบริหาร มีหลายท่า ก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกาย เป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ได้ดี

ควรทำกายบริหารก่อนและหลังการเดินหรือการออกกำลังกายทุกครั้ง และควรทำหลังตื่นตอน ตอนเช้า

9.การออกกำลังกายโดยการฝึกในสวนสุขภาพ

ปัจจุบัน มีสวนสุขภาพในบริเวณสวนสาธารณะใหญ่ ๆ เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายตามฐานฝึกเป็นจุด ๆ ได้

ผู้สูงอายุ สามารถฝึกความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทรงตัว ความคล่องแคล่ว ฯลฯ ได้

10. การเต้นแอโรบิค

ผู้สูงอายุ สามารถเต้นแอโรบิคได้เช่นเดียวกับคนทั่วไป แต่เลือกจังหวะเพลงที่อยู่ในระดับช้าถึงปานกลาง รวมทั้งการรำฟ้อนพื้นเมืองของภาคต่าง ๆ และการลีลาศในจังหวะที่ไม่เร็วมาก เช่น ตะลุง บีกิน รุมบ้า ออฟบิท เป็นต้น

11. การออกกำลังกายในน้ำ

ข้อดี - น้ำหนักตัวจะน้อยกว่าขณะอยู่บนบก เพราะ

น้ำมีแรงลอยตัว ช่วยพยุงน้ำหนักไว้

- สามารถยืดเหยียดข้อ แขน ขา ได้มากกว่าขณะอยู่บนบก
- ออกกำลังกล้ามเนื้อมากกว่าบนบก เพราะน้ำมีแรงต้าน

เหมาะสำหรับ

- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ข้อเข่าไม่ดี
- ผู้ที่มีเส้นเลือดขอด สามารถออกกำลังกายในน้ำได้

ข้อควรระวัง

- ขณะยืนในน้ำ ต้องให้ระดับน้ำอยู่เหนือราวนมเล็กน้อย

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

- สวมรองเท้าที่พยุงเท้า ไม่คับ หรือหลวมเกินไป
- หลีกเลี่ยงการเคลื่อนที่เร็ว ย่อเข่าอย่างรวดเร็ว บิด หรือหยุดตัวอย่างรวดเร็ว
- หลีกเลี่ยงการเดิน วิ่ง บนพื้นที่ลาดเอียงหรือชันมาก
- ควรมีบุคคลในครอบครัวร่วมทำกิจกรรมด้วย อย่างน้อย 1 คน

- เมื่อรู้สึกวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย หูอื้อ ใจสั่น หายใจไม่ทัน หรือมีอาการเจ็บหน้าอก ให้หยุดออกกำลังกายทันที
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็ง เช่น การยกน้ำหนัก จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่อข้อมาก ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด เนื่องจาก**ผู้สูงอายุ**มักมีปัญหากระดูกหลัง หรือข้อเข่าเสื่อมตามวัย
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว หรือมีแดดจัดจ้า
- ควรเริ่มออกกำลังกาย แบบไม่หักโหม ค่อยเป็นค่อยไป
- อบอุ่นร่างกาย ก่อนเริ่มออกกำลังกาย และผ่อนคลายก่อนหยุดการออกกำลังกาย ประมาณ 5-10 นาที เสมอ
- ไม่ออกกำลังกายขณะที่ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สบาย

ผู้สูงอายุ ต้องเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และความสนใจ และอาจผสมผสานกับการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน ล้างรถยนต์ เป็นต้น

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

หลักปฏิบัติทั่วไปในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ(General Principle Stretching)

1. ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน
2. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
3. ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่กำลังทำการยืดเหยียด
4. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย
5. ไม่กลั้นลมหายใจในขณะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
6. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อทีละส่วนอย่างเป็นระบบ
7. หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-30 วินาที
8. ไม่ควรเคลื่อนไหวในลักษณะของการกระตุก กระชากในขณะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
9. ควรปฏิบัติซ้ำอย่างน้อย 2-3 ครั้งในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่า เพื่อเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ
10. ควรจัดท่าทางในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่าให้

ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสูงสุด

ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Benefits of Stretching)

1. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. ช่วยลดความตึงภายในกล้ามเนื้อและข้อต่อ
3. ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย หรือลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
4. ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการยืดของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อ
5. ช่วยป้องกันและลดอาการปวดของกล้ามเนื้อหลังและข้อเข่า
6. ช่วยป้องกันอาการของโรคข้อติด และข้อเสื่อม
7. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

ข้อห้ามในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ(Contraindications)

1. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่มีการอักเสบ ปวด บวมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณที่กำลังอยู่ในช่วงของการบำบัดรักษาอาการเจ็บปวด
3. ควรงดทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่มีการบาดเจ็บ

ท่าที่ 1 ท่าผ่อนคลายหลับตา

เป็นการควบคุมลมหายใจควบคู่กับการฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจผ่อนคลาย

ท่าที่ 2
ฝ่ามือดันหน้าผาก ฝ่ามือดันขมับข้างขวา และสลับทำข้างซ้าย

เป็นการออกแรงต้านระหว่างฝ่ามือและหน้าผาก ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น กล้ามเนื้อคอแข็งแรงขึ้น

ท่าที่ 3

ประสานมือด้านท้ายทอย ออกแรงดันระหว่างฝ่ามือและศีรษะ

ท่าที่ 4

ประสานมือเหยียดแขนตึงไปข้างหน้า

ท่าที่ 5

ประสานมือเหนือศีรษะเหยียดแขนตึง

ท่าที่ 6

เหยียดแขนเหนือศีรษะเอนลำตัวทางด้านซ้ายและสลับทำข้างขวา
(สามารถทำได้ทั้งท่ายืนและท่านั่ง)

ท่าที่ 7

ดัดหรือดันปลายนิ้วมือเข้าหาลำตัว

ท่าที่ 8

ตามภาพ ดันแขนเข้าหาไหล่ตรงกันข้ามแล้วสลับข้าง

ท่าที่ 9

ตามภาพ และดันข้อศอกลง

ท่าที่ 10

ประสานมือข้างหลังและยกแขนขึ้น

ท่าที่ 11

เขย่ง-ย่อปลายเท้า

ท่าที่ 12 กระดกปลายเท้าและงุ้มปลายเท้า

ผู้สูงอายุสามารถเกาะกำแพงหรือโต๊ะ และกระดกปลายเท้าและงุ้มปลายเท้า (ตามภาพ)

ท่าที่ 13 สะบัดข้อมือ

สะบัดข้อมือ

ที่มา : ท่ากายบริหารจากกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, 2545.

นอกจากการปฏิบัติตัวด้านอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการชะลอความเสื่อมของร่างกายแล้ว **ผู้สูงอายุ** ควรปฏิบัติตัวในด้านอื่น ๆ ดังนี้

อากาศ หายใจในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

อุจจาระ ฝึกการขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน

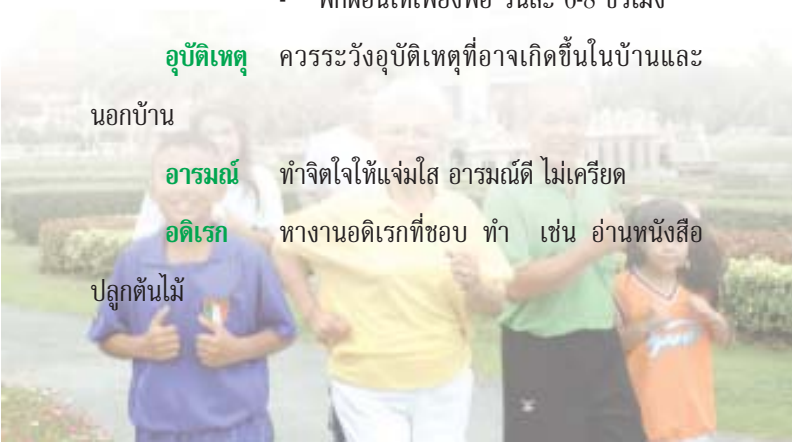
อนามัย ดูแลรักษาสุขภาพช่องปาก ฟัน และเหงือก และมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ

- หากเจ็บป่วย ต้องไปพบแพทย์
- ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว
- พักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง

อุบัติเหตุ ควรระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในบ้านและนอกบ้าน

อารมณ์ ทำจิตใจให้แจ่มใส อารมณ์ดี ไม่เครียด

อดิเรก หางานอดิเรกที่ชอบ ทำ เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้



อบอุ่น สร้างความสัมพันธ์กับลูกหลานและครอบครัว

อนาคต ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมบ้าง

ถ้า**ผู้สูงอายุ**ปฏิบัติตัวได้ครบทั้ง 10 อ. **ผู้สูงอายุ**จะมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข และอายุยืน

อาหารและการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ

ISBN : 974-515-804-6

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์

นางบุญเยื้อน วราศรัย

ผู้จัดทำ

นางสุจิตรา ผลประไพ

พิมพ์และเผยแพร่

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร.0-2590-4334

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2548

จำนวน 8,500 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ออกแบบ: มิลเล็ท กรุ๊ป

อาหาร
และการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ