



คู่มือ

ผู้สูงอายุ

สุขภาพแข็งแรง

ดูแลได้ด้วย

ตัวเอง



โดย องค์การบริหารส่วนตำบลนาซ่า

การเป็นผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ
ที่ได้มีโอกาสใช้ชีวิตครบถ้วนทุกวัย
มีประสบการณ์มากมาย
ได้มองเห็นโลกในแง่มุมต่างๆ...
ท้ายสุดคือการอยู่ได้ด้วยตนเอง



10 ภารกิจสูงวัยทำได้

Active 60 challenge



สู้โควิด
-19

- 1  ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน
- 2  แกว่งแขนอย่างถูกวิธี
- 3  ทำงานบ้าน ดูแลสวน
- 4  ออกกำลังกาย
ป้องกันอาการหกล้ม
- 5  เล่นเกมฝึกทักษะสมอง
ป้องกันสมองเสื่อม
- 6  สูตร 2:1:1
กินอาหารถูกหลัก
โภชนาการ
- 7  ยืดเหยียดเบาๆ
สัมผัสแสงแดดยามเช้า
- 8  นั่งสมาธิผ่อนคลาย
ความเครียด
- 9  กินธัญพืช พักผลไม้ 5 สี
- 10  อ่านหนังสือ
ติดตามข่าวแต่พอดี

สสส. ร่วมกับยังแฮปปี้ ชวนวัยเก๋าส่งเสริมสุขภาพของตัวเองได้ง่ายๆ จากที่บ้าน ในช่วงการระบาดของ Covid-19 ภารกิจที่ใครๆ ก็ทำได้ ไม่น่าเบื่อ แถมดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ สมัครและร่วมกิจกรรมได้ที่ line ID @younghappy



YOUNG
HAPPY



สสส



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อ ส่วนรวม

6 วิธีดูแลสุขภาพหัวใจ

ห่างไกลโรคหัวใจ ใครก็ทำได้



1. ออกกำลังกายเป็นประจำ



6. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่



2. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ



5. ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนเกินไป



3. ทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดอาหารไขมันสูง



4. ตรวจเช็คสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ผู้สูงอายุแข็งแรง ไม่ชด สมองดี



- ✓ กินข้าวกล้องกับปลาเป็นหลัก
- ✓ กินตับสลับวัน กินผัก ผลไม้เป็นประจำ
- ✓ ลด หวาน มัน เค็ม ให้เป็นนิสัย
- ✓ และไม่ดื่มดื่มน้ำ ดื่มนมให้เพียงพอ



ออกกำลังกาย
สัปดาห์ละ: 3-5 วัน
วันละ: 30 นาที



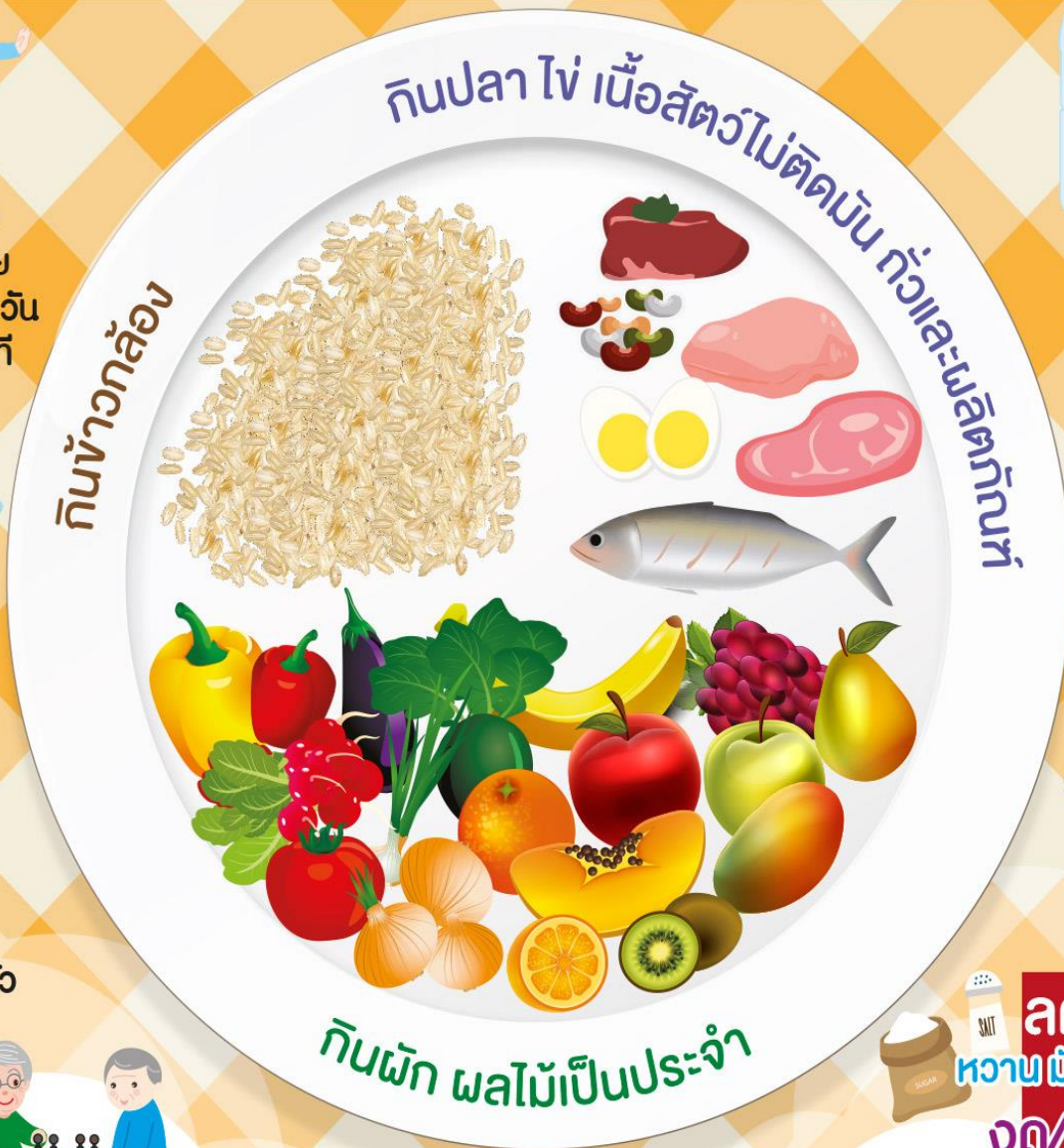
นอนหลับ
7-9 ชั่วโมง



ดูแลน้ำหนักตัว



หมั่นฝึกสมอง



ดื่มน้ำ
วันละ: 8 แก้ว



ดื่มนม
วันละ: 1-2 แก้ว



สำนักโภชนาการ

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>

โรคสมองเสื่อม ป้องกันได้

สาเหตุ



อาการซึมเศร้า



ผลข้างเคียงในการใช้ยา



ดื่มแอลกอฮอล์เยอะ



ไทรอยด์ต่ำ



B12 วิตามินบี12ต่ำ



ติดเชื่อในสมอง

วิธีป้องกัน

ทำกิจกรรมทางปัญญา :

ท่องจำ,
ฝึกจำเส้นทางเมื่อเดินทาง



สนุกกับเกมกลยุทธ์
และเกมสปริสนา



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ :

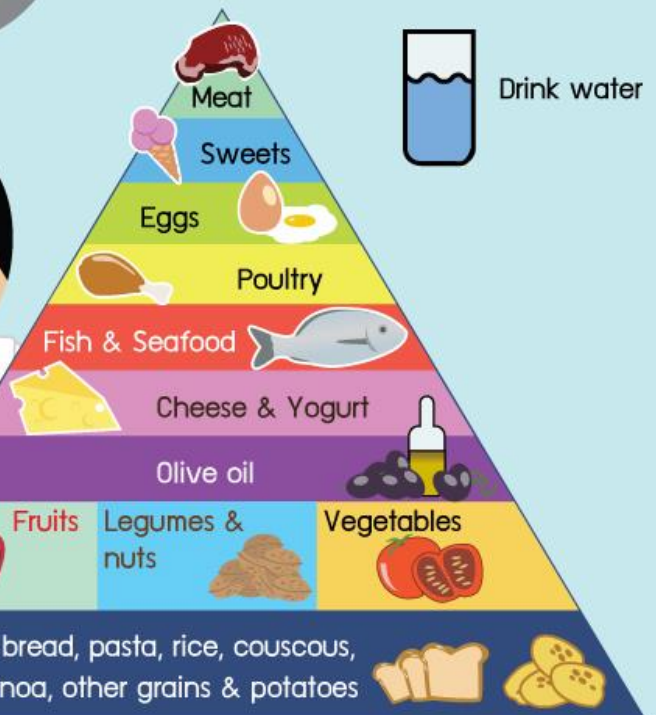
อย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์



Drink water

อาหารเพื่อสุขภาพ :

- กานอาหารเมดิเตอร์เรเนียน
- หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกไขมันอิ่มตัว
- กานขนมหวาน เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
และเนื้อสัตว์ ในปริมาณที่เหมาะสม



ที่ปรึกษา : พญ.ศรินพร มานิตย์ศิริกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านภาวะสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์
แหล่งข้อมูล : www.alz.org

ติดตามบทความสุขภาพและความเคลื่อนไหวอื่น ๆ ได้ที่ :

2 ซอยศูนย์วิจัย 7 ถ.เพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ +66 2 310 3050-1 โทรสาร +66 2 755 1914

E-mail : hiso@bdms.co.th www.bangkokhealth.com www.facebook.com/bhrcenter



ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ
BANGKOK HEALTH RESEARCH CENTER
BANGKOK HOSPITAL GROUP



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

กินอย่างไร ห่างไกล...สมองเสื่อม

ลดความเสี่ยงการเป็นโรค/ควบคุมโรค อ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
ภาวะไขมันในเลือดสูง ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะสมองเสื่อม

กินอาหารให้ครบ 3 มื้อต่อวัน
ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม
และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

กินข้าวกล้องเป็นหลัก
และกินธัญพืชไม่ขัดสี

กินผักให้มากและผลไม้ให้เหมาะสม
เลือกกินผลไม้หวานน้อย เป็นประจำ

กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ถั่วและผลิตภัณฑ์ เป็นประจำ
วันละ 6-8 ช้อนกินข้าว

ดื่มนมและผลิตภัณฑ์นม
เป็นประจำ วันละ 1-2 แก้ว

กินอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม

ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8 แก้ว
เลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

กินอาหารสะอาด ปลอดภัย
ล้างผักผลไม้ก่อนปรุงประกอบ

งดบุหรี่หรือ
ลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

พบปะพูดคุย เข้าสังคม ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
ไม่เครียด และหมั่นฝึกสมอง

นอนหลับอย่างมีคุณภาพ
7-9 ชั่วโมง ต่อวัน



กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สุขภาพดี
ด้วย
สมุนไพรไทย



มะกรูด

แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน
น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะและใช้บำรุงผม



มะระขี้นก

แก้ไข้ แก้ร้อนใน
เจริญอาหาร



ตำลึง

ช่วยเจริญอาหาร ขับลม
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



กะเพราแดง

แก้ปวดท้อง ท้องอืด
แก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง

สมุนไพร ประจำบ้าน



ขิง

บรรเทาอาการท้องอืดจุกเสียด ขับลม
บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน
จากอาการเมาเรือ



สะระแหน่

บรรเทาอาการวิงเวียน
หน้ามืด ขับลม



ตะไคร้

ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร
ขับปัสสาวะ



ขี้เหล็ก

แก้ร้อนใน แก้ไข้ใน
ใช้เป็นยาภายนอก
รักษาแผลทำให้แผลหายเร็ว



ฟ้าทะลายโจร

แก้ไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอ
บรรเทาอาการของโรคหวัด



ว่านหางจระเข้

รักษาแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก

ค้นหาสมุนไพร
รักษาโรคง่ายด้วย



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

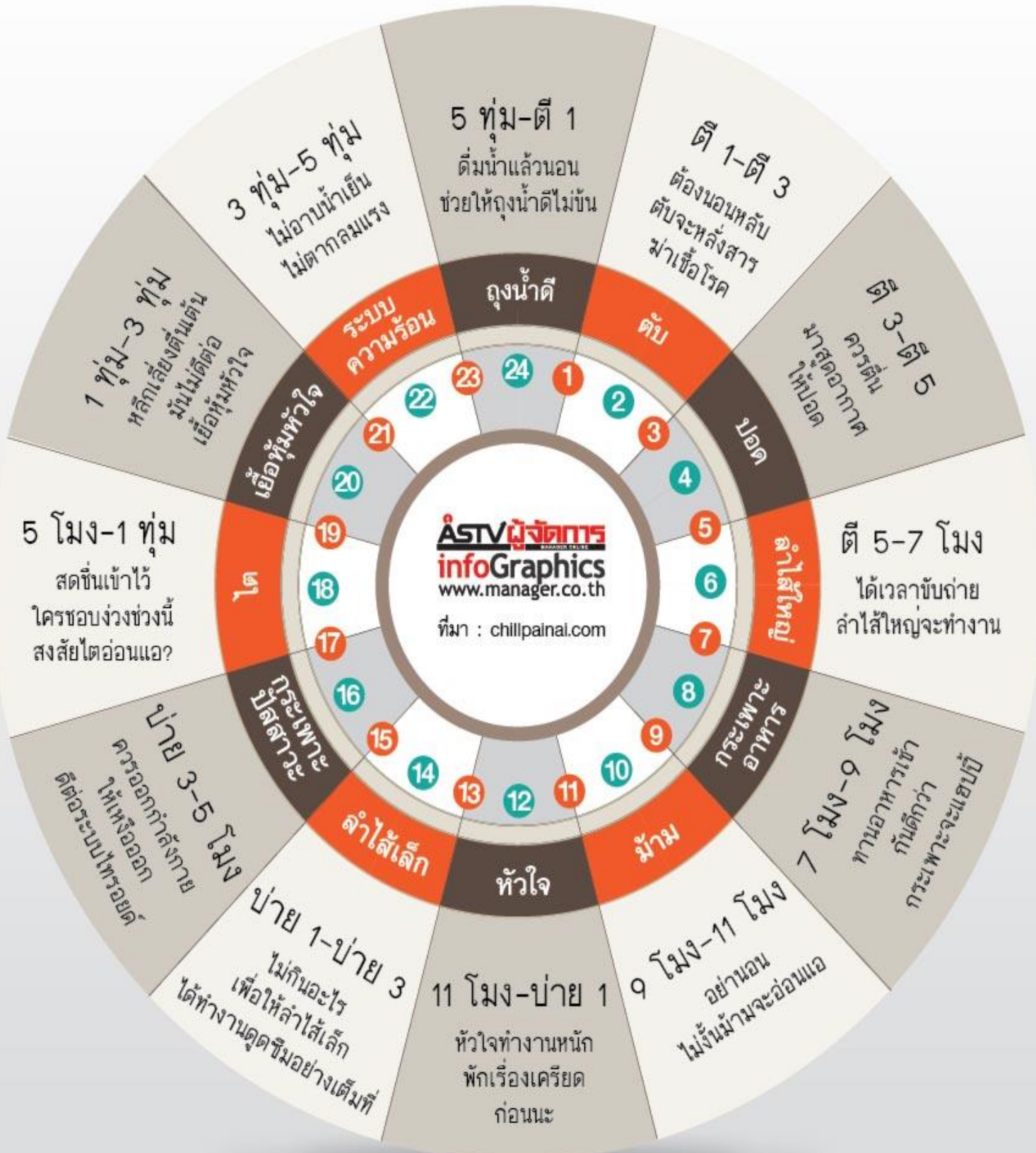


@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

นาฬิกาชีวิต

เวลาทำงานของอวัยวะต่างๆในแต่ละวัน
และทำกิจกรรมที่เหมาะสม





กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

หลัก 10 ประการ



ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

1 พักผ่อนให้เพียงพอ
วันละ 6 - 8 ชั่วโมง

6 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

2 พยายามอยู่ในที่
มีอากาศบริสุทธิ์

7 งดสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า

3 ฝึกการขับถ่าย
อย่าให้ท้องผูก

8 ใช้เวลาว่าง
ให้เป็นประโยชน์

4 ดูแลสุขภาพ ช่องปาก
ฟัน และเหงือกอยู่เสมอ

9 มองโลกในแง่ดี

5 ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย
เป็นประจำปีละ 2 ครั้ง

10 พบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน



ขอบคุณข้อมูลจาก : สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th



กรมการแพทย์

กรมการแพทย์

กรมการแพทย์

กรมการแพทย์

สำนักประสานสุขภาพชุมชน

การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพช่องปาก

- เริ่มต้นด้วยการให้ผู้สูงอายุจิบน้ำเล็กน้อย เพื่อให้ช่องปากมีความชื้น
- เลือกยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์ และไม่แสบร้อนในช่องปาก

ยี่ห้อใดก็ได้ รสชาติใดก็ได้ ตามความชอบ

ตัวอย่างสินค้าเพื่อ
การดูแลสุขภาพเท่านั้น



การดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ

การแปรงฟัน

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า และก่อนนอน
- แปรงฟันให้ทั่วถึงทุกซี่ ทุกด้าน โดยเฉพาะคอฟัน และซอกฟัน
- แปรงฟันด้วยยาสีฟันชนิดครีม ที่มีส่วนผสมฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ
- ใช้เวลาแปรงฟันแต่ละครั้ง นานประมาณ 2 นาที



การเลือกแปรงสีฟัน

- มีด้ามจับถนัดมือ
- ตัวแปรงมีขนาดเหมาะกับช่องปาก
- ขนแปรงนิ่ม ไม่คม
- เปลี่ยนแปรงสีฟัน เมื่อขนแปรงบาน หรือมีอายุการใช้งาน 2-3 เดือน

ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถควบคุมการใช้มือได้ดี อาจแก้โดย

- ปรับปรุงขนาดด้ามแปรงสีฟัน ให้จับได้เหมาะสมยิ่งขึ้น
- เลือกใช้แปรงสีฟันไฟฟ้า เพื่อผ่อนแรง



วางขนแปรงเฉียง ทำมุม ประมาณ 45 องศา กับตัวฟันบริเวณ รอยต่อ ระหว่าง ขอบเหงือก กับตัวฟัน



แปรงฟันด้านติดแก้ม



แปรงฟันด้านลิ้น หรือเพดานปาก



แปรงฟันด้านบดเคี้ยว และแปรงลิ้น

ขยับขนแปรง ไป-มา ลั่นๆ ในแนวนอน ประมาณ 4-5 ครั้ง แล้วบิดขนแปรงไปทางด้านปลายฟัน แปรงให้ทั่วทุกซี่ฟัน



ไหมขัดฟัน : ลักษณะเป็นเส้นแบน ใช้ช่วยทำความสะอาดซอกฟันเพิ่มเติมจากการแปรงฟัน

การใช้ไหมขัดฟัน

- ดึงไหมขัดฟันออกมายาวประมาณ 10-12 นิ้ว ใช้นิ้วกลางฟันแต่ละปลายไว้ หรือผูกเส้นไหมเป็นวงกลม ขนาดข้อมือ ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ จับเส้นไหมห่างกันประมาณ 1 นิ้ว
- นำไหมขัดฟันค่อยๆ ผ่านลงในซอกฟัน พยายามอย่าให้บาดเหงือก
- กวาดถูไหมขัดฟันขึ้นลงในแนวตั้ง



การใช้ไหมขัดฟัน ในฟันหลัง

ผู้สูงอายุไทย ไม่ล้ม



ประเทศไทยจะเข้าสู่
สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในปี
พ.ศ. 2564



สาเหตุจากการลื่น สะดุด
หรือก้าวพลาด
บนพื้นระดับเดียวกัน
มากถึงร้อยละ **66**



ผู้สูงอายุ **1 ใน 3**
หรือมากกว่า 3 ล้านคนหกล้มทุกปี

ใช้บริการรถฉุกเฉิน
เพราะสาเหตุพลัดตกหกล้ม
เฉลี่ยวันละ
140 ครั้ง



เพศหญิงพลัดตกหกล้ม
สูงกว่าเพศชาย
1.6 เท่า



การป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุที่สำคัญ

1

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



2

การปรับบ้านให้เหมาะสม เช่น
ผู้สูงอายุควรอาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว
พื้นและทางเดินเรียบเสมอกัน
ห้องน้ำมีราวจับ พื้นไม่ลื่น ไขว่โกส่วม
แบบชักโครกหรือนั่งราบ



3

ประเมินความเสี่ยง
ต่อการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561

: การสำรวจสถานะสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5, 2557 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

: รายงานการศึกษาเพื่อจัดทำข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการบริการการแพทย์ฉุกเฉินที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย, 2560 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ

การป้องกัน การพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ



ตัวผู้สูงอายุ



ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์

- ประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม
- ขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา การมองเห็น การทรงตัว ฯลฯ



ฝึกการเดินและ
ออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน
ในกรณีที่มีความ
บกพร่องในการเดิน
หรือการทรงตัว



สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้า
ที่มีขนาดพอดี
และเป็นรองเท้าหุ้มส้น

ด้านสิ่งแวดล้อม



อาศัยอยู่บ้านชั้นเดียว
หรืออยู่ชั้นล่าง



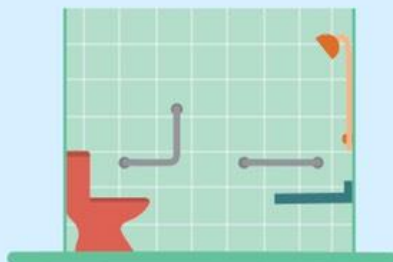
พื้นและทางเดินเรียบเสมอกัน
ประตูควรใช้เป็นลูกบิดหรือ
มือจับกันโยก



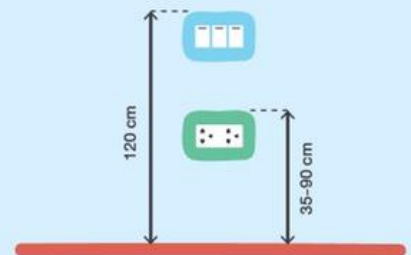
ใช้เตียงที่มีความสูง
ระดับข้อพับเข่า



มีแสงสว่างเพียงพอ
ภายในบ้านและบริเวณบ้าน



ห้องน้ำมีราวจับ พื้นไม่ลื่น
ใช้โถส้วมแบบชักโครกหรือนั่งราบ



สวิตช์ไฟสูงจากพื้น 120 เซนติเมตร
และปลั๊กไฟสูง 35 - 90 เซนติเมตร

ยืดสาย คลายเส้นมือ-เท้าชา ด้วย 10 ท่าบริหาร

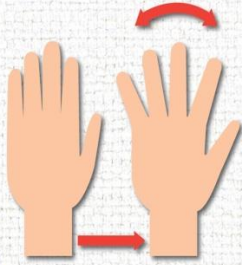
1 ทางนิ้ว

ท่าที่ 1 ทางนิ้ว

วิธีทำ:

ให้เริ่มทางนิ้ว-หุบนิ้ว ทางนิ้ว-หุบนิ้ว สลับกัน

*ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ ระหว่างรอบพัก 2-3 นาที



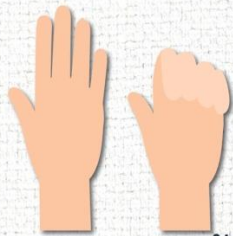
2 งอนิ้วส่วนปลาย

ท่าที่ 2 งอนิ้วส่วนปลาย

วิธีทำ:

ให้เริ่มเหยียดนิ้ว-งอนิ้ว เหยียดนิ้ว-งอนิ้ว สลับกัน

*ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ ระหว่างรอบพัก 2-3 นาที



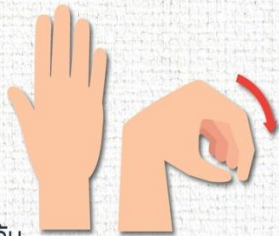
3 จับจับ

ท่าที่ 3 จับจับ

วิธีทำ:

ให้เริ่มจับจับ-เหยียด จับจับ-เหยียด สลับกัน

*ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ ระหว่างรอบพัก 2-3 นาที



4 กำมือ

ท่าที่ 2 งอนิ้วส่วนปลาย

วิธีทำ:

ให้เริ่มกำมือ-ปล่อยมือ กำมือ-ปล่อยมือ สลับกัน

*ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ ระหว่างรอบพัก 2-3 นาที



5 ใช้นิ้ว

ท่าที่ 5 ใช้นิ้ว

วิธีทำ:

ให้เริ่มจากนิ้วก้อย นิ้วนาง นิ้วกลาง นิ้วชี้

*ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ ระหว่างรอบพัก 2-3 นาที



6 กำลูกบอล

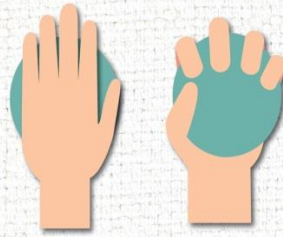
ท่าที่ 6 กำลูกบอล

วิธีทำ:

ให้เริ่มกำลูกบอลโดยออกแรงมากที่สุด

ปล่อย-กำ ปล่อย-กำ สลับกัน

*ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ ระหว่างรอบพัก 2-3 นาที



7 งอฝ่าเท้า

ท่าที่ 7 งอฝ่าเท้า

วิธีทำ:

นั่งหลังตรง เท้าถึง 2 ข้างขึ้นไปด้านหน้า จากนั้นค่อยๆ

กดฝ่าเท้าลงและดันกลับมาที่เดิม โดยทำสลับไปมาซ้าย ขวา กดลง-ดันขึ้น

นับ 1 *ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 2 รอบ



8 หมุนเท้า

ท่าที่ 8 หมุนเท้า

วิธีทำ:

หมุนเท้าถึง 2 ข้างตามเข็มนาฬิกา วนจากด้านซ้าย

ไปด้านขวา ซ้าย แล้วค่อยหมุนทวนเข็มนาฬิกา

จากด้านขวาไปด้านซ้าย ซ้าย *ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 2 รอบ



9 ยืดเท้า

ท่าที่ 9 ยืดเท้า

วิธีทำ:

ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า เท้าขวาวอยู่ด้านหลัง แล้วค่อยๆ จิกปลายเท้าขึ้น

พร้อมกับกดฝ่าเท้าด้านหน้าลงกับพื้น จากนั้นสลับทำอีกด้านหนึ่ง

*ทำซ้ำข้างละ 5 ครั้ง ทำซ้ำ 2 รอบ



10 หวดฝ่าเท้า

ท่าที่ 10 หวดฝ่าเท้า

วิธีทำ:

ยกฝ่าเท้าขึ้นมาวางบนตัก จากนั้นใช้นิ้วมือสอดไปที่

นิ้วเท้าแล้วค่อยๆ เหวี่ยงไปงวดคล้ายบริเวณฝ่าเท้า

และบริเวณที่รู้สึกเสียวหรือตึงโดยทำถึง 2 ข้าง



“ ผู้สูงอายุควรเพิ่มกิจกรรมทางกาย
ในชีวิตประจำวัน และลดพฤติกรรม
เนือยนิ่ง เช่น นิ่งๆ นอนๆ ดูทีวี ”

รูปแบบกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงอายุ

- 1** กิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำเป็นกิจวัตรประจำวัน ด้วยตนเองที่บ้าน หรือในยามว่าง ได้แก่ งานบ้าน กวาดดูบ้าน รดน้ำต้นไม้ กวาดใบไม้
- 2** กิจกรรมการเดินทาง ได้แก่ การเดินไปจ่ายตลาด การเดินไปทำงาน ปั่นจักรยาน
- 3** กิจกรรมสันทนาการงานอดิเรก เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพจิตใจและสมอง เช่น การร้องเพลง เต้นรำ วาดภาพ ถ่ายรูป ปลูกต้นไม้
- 4** กิจกรรมในรูปแบบการออกกำลังกายง่ายๆ เช่น สิวาส รำไทเก๊ก รำไม้พลอง
- 5** กิจกรรมที่อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด



ขอขอบคุณ ข้อมูลจาก

: คุณภคพงศ์ วิเศษสินธุ์

วิทยากรออกกำลังกาย/เพิ่มกิจกรรมทางกาย เครือข่ายคนไทยไร้พุง

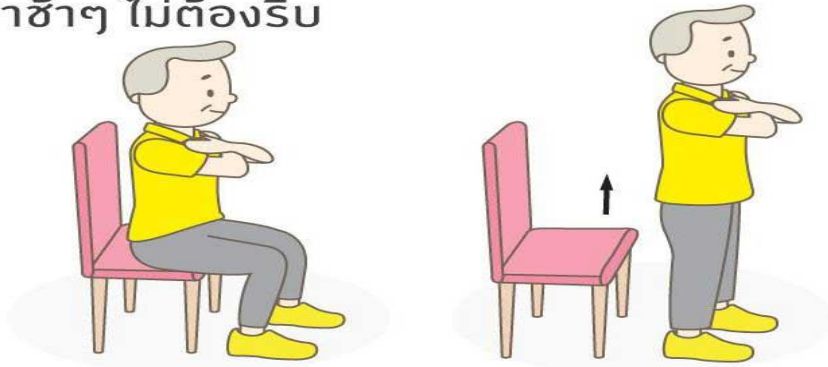
: ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ท่าบริหาร 'กล้ามเนื้อ'

ทำท่าละ 10 - 15 ครั้ง ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ

1 ท่าบริหารช่วงล่าง

นั่งให้ก้นแตะเก้าอี้ ลุกขึ้นยืนยึดตัวตรง แล้วนั่งลง ทำซ้ำๆ ไม่ต้องรีบ



วางเท้ากว้างเท่าหัวไหล่ คนที่มีปัญหาหัวเข่า หรือทำแล้วเจ็บให้ข้ามข้อนี้ไป

2 ท่าบริหารหัวไหล่

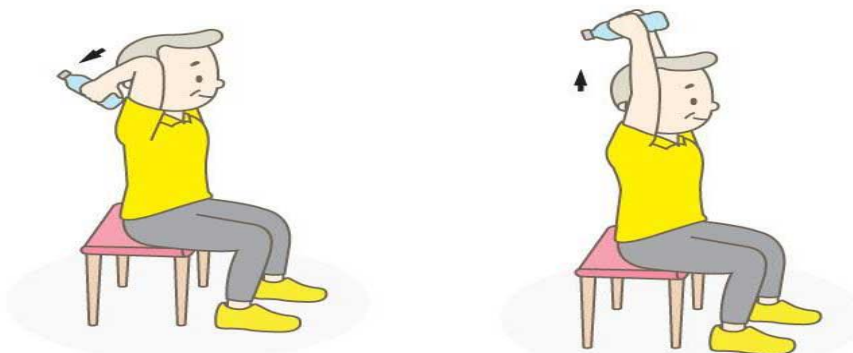
ยกแขนสลับ เพิ่มความหนักได้โดยการถือขวดน้ำ



แขนข้างที่ไม่ได้ยก ให้เหยียดเกร็งค้างไว้ ระดับหัวไหล่ พยายามยกแขนให้สุด

3 ท่าบริหารต้นแขน

สามารถถือขวดน้ำ หรือกระเป๋าเพื่อเพิ่มความหนัก

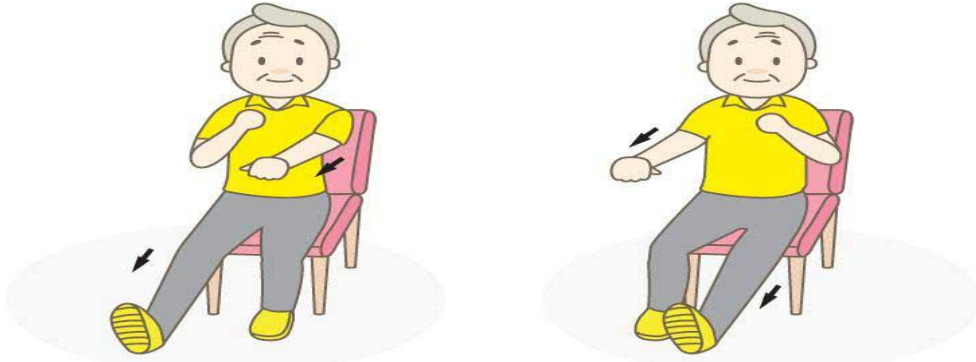


หนีบข้อศอกไว้ข้างหู
พับข้อศอกมาด้านหลัง แล้วออกแรงดันขึ้น

ท่าบริหาร 'หัวใจ'

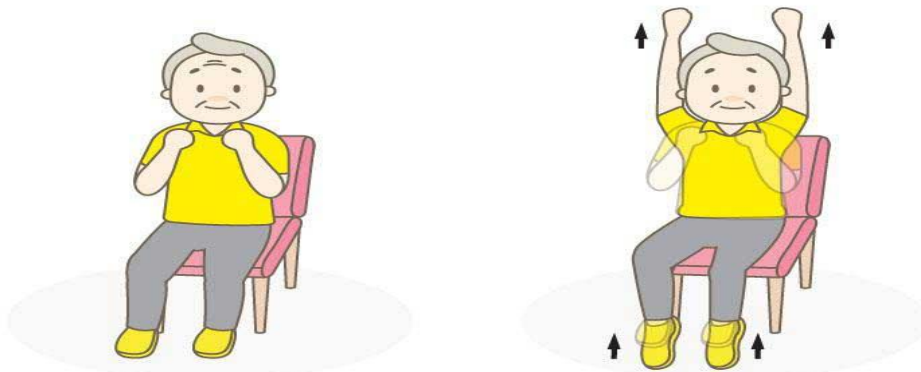
ทำท่าละ 60 วินาที 30 วินาทีแรกความเร็วปกติ
อีก 30 วินาที พยายามทำให้เร็วที่สุด

- 1 ท่าวางส้นเท้า สลับขกมือ
ขาทับแขนข้างที่เหยียดออกมา จะเป็นคนละข้างกัน



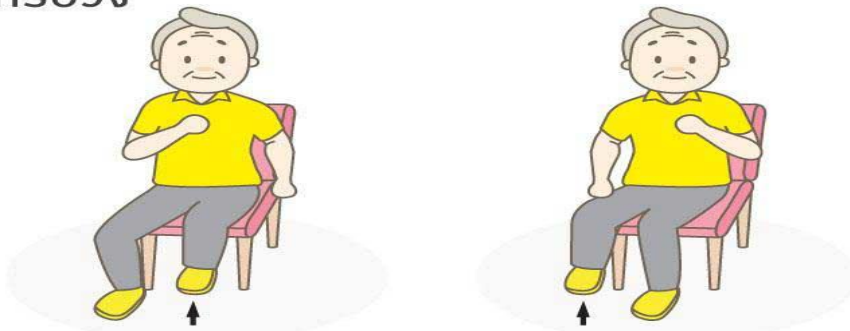
! ไม่กระแทกส้นเท้ากับพื้น

- 2 ท่าชูแขน ยกส้นเท้า
พยายามเหยียดแขนให้สุด หลังตรง ช่วยเรื่องไหล่ติด



! ไม่ย่ำเท้าแรง

- 3 ท่าวิ่ง
ย่ำเท้าอยู่กับที่ แกว่งแขนโดยใช้หัวไหล่เหมือนเดิน
หรือวิ่ง



! ไม่ย่ำเท้าแรง

สำหรับท่าชุดนี้ ให้ทำเท่าที่ไหว ถ้ารู้สึกเหนื่อยเกินไป
หอบ หายใจไม่ทัน ให้ทำช้าลง

ท่าบริหาร 'ยืดกล้ามเนื้อ'

ทำท่าละ 10 - 15 ครั้ง ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ

1 ยืดคอ กดพอรู้สึกตึงๆ



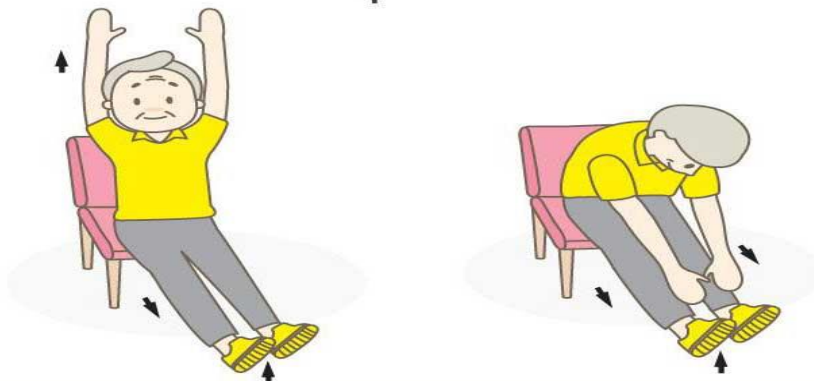
มือกดคอลง เก็บคางชิดหน้าอก
ไม่กดจนเจ็บหรือปวด

2 ยืดลำตัว หัวไหล่ พยายามเหยียดแขนขึ้นไปให้สุด



หลังตรง เหยียดแขนให้สุด
เหมือนมีคนมาดึงมือขึ้นไป

3 ยืดหลัง และขา ก้มลงมาให้ได้ไกลที่สุด พยายามไม่ให้หลังงอ



ค่อยๆ ไล่มือลงไป ตั้งแต่ต้นขา หัวเข่า หน้าแข้ง
และปลายเท้า พร้อมกระดูกปลายเท้า

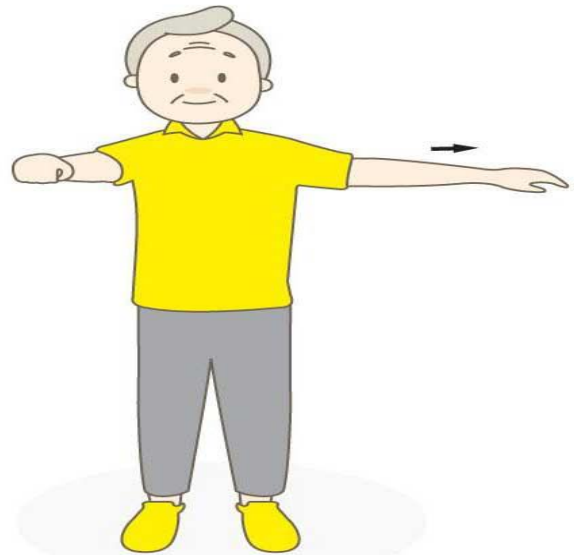
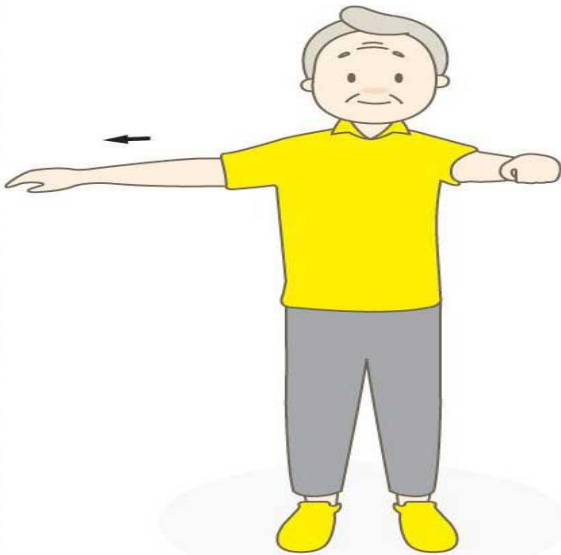
ท่าบริหารการประสานงาน ของ 'สมอง'

ทำท่าละ 10 - 15 ครั้ง ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ

1

ท่า - แบ

มือที่กำ ให้ยกขึ้นด้านหน้า, มือที่แบ ให้กางออกข้าง
ทำสลับกัน



เหยียดแขนตรงทั้งสองข้าง
พยายามทำให้ได้เร็วขึ้น

2

ตั้ง - กด

ข้างที่ยกสันเท้า มือตั้งขึ้น
ข้างที่ยกปลายเท้า มือคว่ำลง ทำสลับกัน



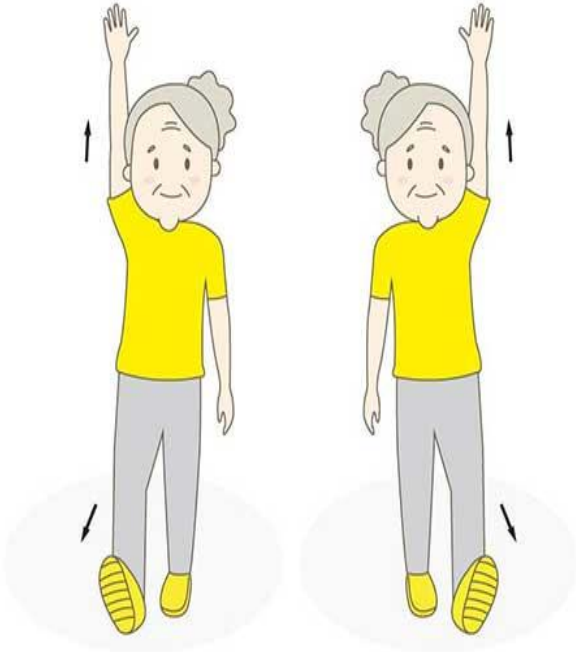
เริ่มแรกอาจฝึกเพียงแค่เท้า และค่อยเพิ่มมือ
เข้ามาสลับ เมื่อทำได้แล้วสลับให้เร็วขึ้น

ท่าบริหาร 'กระฉับกระเฉง'

ทำท่าละ 10 - 15 ครั้ง ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ

1 ยืนทรงตัว ยกแขน ยกขา

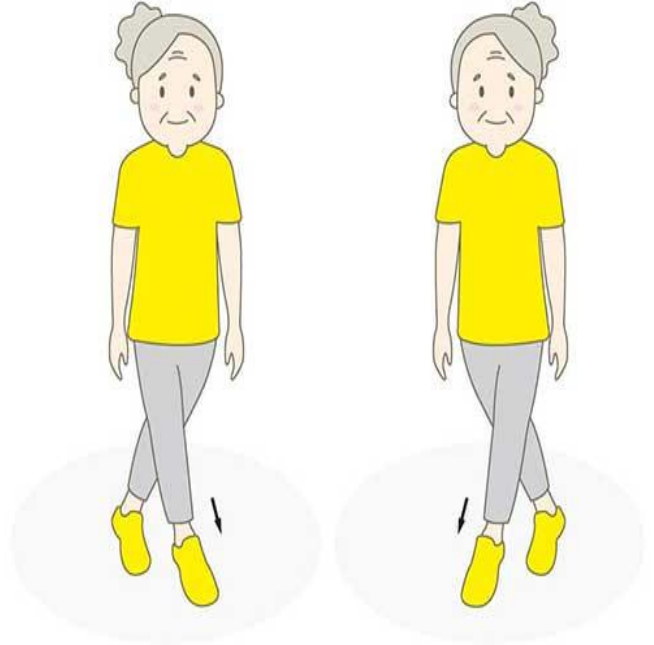
พยายามทรงตัวให้ได้ หรือหาเก้าอี้มาจับ



! สำหรับผู้เริ่มต้น อาจจับกำแพง, ราวจับ หรือเก้าอี้ที่มั่นคง เพื่อช่วยป้องกันการล้ม

2 ก้าวขาไขว้

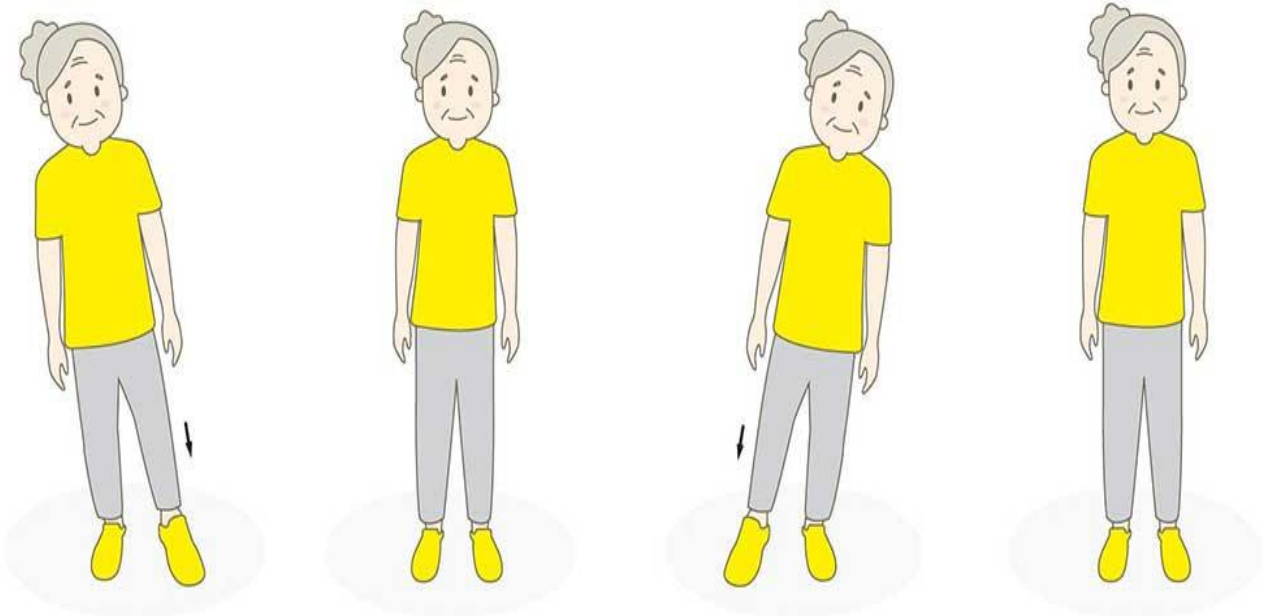
พยายามถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งสู่อีกเท้าหนึ่ง



! สำหรับผู้เริ่มต้นอาจหาเก้าอี้ที่มั่นคง มาจับไว้ด้านหน้า เพื่อป้องกันการล้ม

3 ยืนหมุนตัวเป็นวงกลม

ยืนตัวตรง เกร็งท้อง ขาตรงไม่งอ แยกเท้าเล็กน้อย ถ่ายน้ำหนักระหว่าง 2 เท้า หมุนตัวเองสร้างเป็นวงกลม โดยใช้ตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง ค่อยๆ หมุนไปทางด้านขวาก่อน วนซ้าย กลับมาจุดเริ่มต้นนับ 1 ทำให้ได้ 10 รอบ จากนั้นเปลี่ยนวนไปทางซ้าย 10 รอบ



! สำหรับผู้เริ่มต้น ควรหาเก้าอี้ที่มั่นคง หรือราวจับ ช่วยในการทรงตัวในระหว่างที่หมุนวนเป็นวงกลม