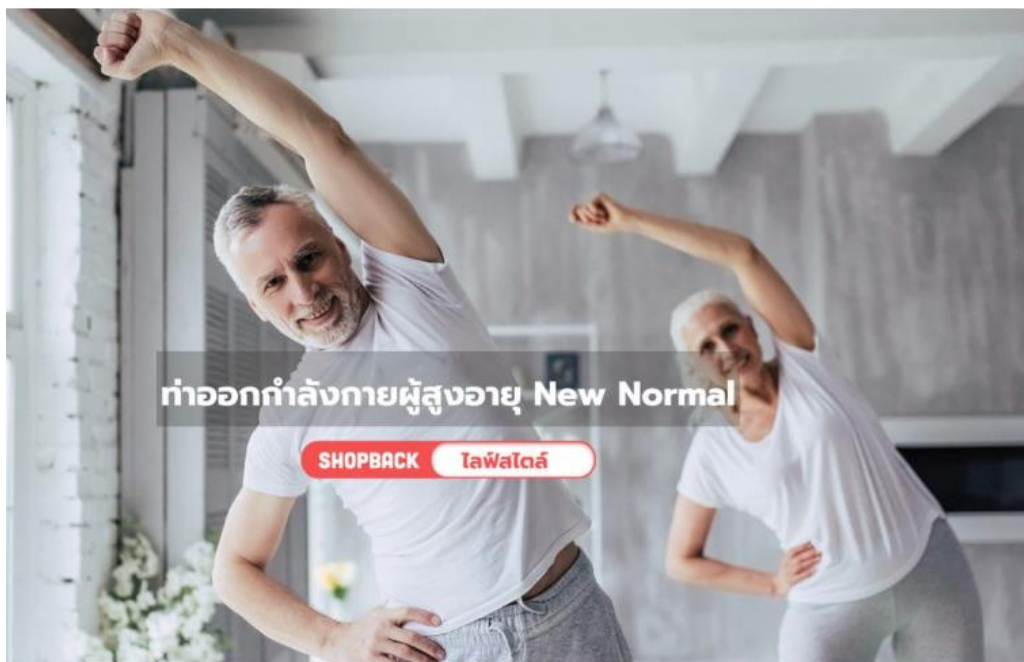
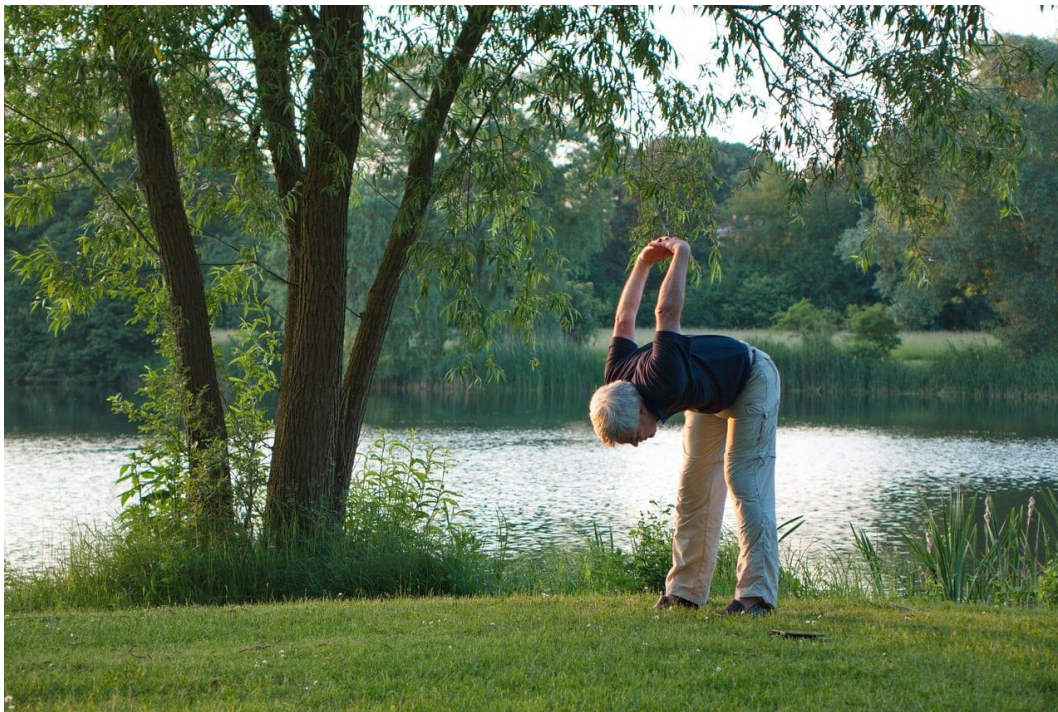


เชิญชวนประชาชนผู้สูงอายุออกกำลังกาย สุขภาพดี เต็มได้ทุกวัน  
พร้อมปรับตัวรับ New Normal



การเดินแอโรบิคเบาๆ นอกจากจะเป็นวิธี ออกกำลังกายผู้สูงอายุ ที่จะสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุทุกคนได้เหนือ ใต้ร่างกายที่แข็งแรงแล้ว เมื่อผู้สูงอายุออกกำลังกาย ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินหรือสารแห่งความสุขที่เกิดจากการหัวเราะ ทำให้พวกเขามีความสุขและสุขภาพจิตดี แถมยังทำให้ผู้สูงอายุในบ้านมีสังคมกับเพื่อนวัยเดียวกันอีกด้วย แต่หลังจากประเทศไทยของเราเข้าสู่เทรนด์ New Normal การไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะของผู้สูงอายุอาจต้องเปลี่ยนไป ต้องปรับตัว ปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับวิถีใหม่ ShopBack Blog จึงขอนำวิธีออกกำลังกายรับ New Normal มาให้เพื่อนๆ นำไปใช้อย่างเหมาะสม เพื่อพาผู้สูงอายุในบ้านไปออกกำลังกายอย่างสบายใจ พร้อม ๗ ท่าเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เดินตามง่าย เต็มได้ทุกวัน และช่วยให้สุขภาพดีได้แน่นอน

## ข้อมูลน่ารู้ เตรียมพร้อมก่อนชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายรับเทรนด์ New Normal



ก่อนพาผู้ใหญ่ในบ้านไปเดินแอโรบิก หรือเดินออกกำลังกายผู้สูงอายุ ลองมาสำรวจข้อมูลน่ารู้จากสำนักข่าวไทยกันก่อน ว่าการที่เราจะไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะควรปฏิบัติตัวอย่างไร มีมาตรการอะไรที่เราควรรู้บ้าง ซึ่งตั้งแต่ประเทศไทยเริ่มคลายล็อกดาวน์ก็เริ่มมีคนกลับไปออกกำลังกายหรือใช้ชีวิตตามปกติมากขึ้น อธิบดีกรมอนามัยจึงออกมาให้ข้อมูลว่า ทางกรมอนามัยแบ่งระดับการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับ คือ เบา-กลาง-หนัก ซึ่งการวิ่งและเดินแอโรบิก จัดเป็นการออกกำลังกายระดับกลาง-หนัก จึงไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัยแม้จะออกกำลังกายในสวนสาธารณะก็ตาม

เพราะว่า การออกกำลังกายในสวนสาธารณะนั้นอยู่ในพื้นที่โล่งกว้าง อีกทั้งยังมีการเว้นระยะห่างอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย แต่อย่างไรก็ตามทางสวนสาธารณะต้องมีจุดตรวจคัดกรอง วัดไข้ และมีการเช็คอินหรือลงชื่อเข้าใช้บริการด้วย ส่วนข้อควรระวังก็คือเรื่องการเว้นระยะห่าง อย่าเผลอจับกลุ่มคุยใกล้ชิด หากต้องการจับกลุ่มพูดคุยก็ต้องสวมหน้ากากอนามัยด้วย ส่วนมาตรการสุดท้ายก็คือ หลังปลดล็อกเฟส 4 สวนสาธารณะ ลานกิจกรรม พื้นที่กิจกรรมกลางแจ้ง จะอนุญาตให้เราพาผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ตามปกติแล้ว แต่ก็ต้องออกกำลังกายแบบกลุ่มเล็ก ไม่เกิน 50 คนเท่านั้นนะคะ

๗ ทำ ออกกำลังกายผู้สูงอายุ เต็มเบาๆ ได้ทุกวัน สุขภาพดีรับวิถี New Normal

- Step ๑ ทำท่าเท้าอยู่กับที่



ทำท่าเท้าอยู่กับที่ หรือ Marching เป็นอีกหนึ่งท่าที่เหมาะสมสำหรับการเดินออกกำลังกายเบาๆ ในทุกวัน ซึ่งอาจจะนำท่านี้ใช้เป็นท่าเริ่มต้นเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการเดินออกกำลังกายในท่าต่อไป นอกจากนี้ ท่าเท้าอยู่กับที่ ยังเหมาะสำหรับนำมาเป็นท่าออกกำลังกายผู้สูงอายุ เพราะช่วยเตรียมร่างกายให้พร้อม ช่วยให้กล้ามเนื้อขาได้ออกแรง และยังมีแรงกระแทก (Low Impact) ทำให้ดีต่อข้อเข่าและข้อเท้าของผู้สูงอายุด้วย

วิธีทำ : ยืนตรง ยกมือเท้าเอว จากนั้นย่อเท้าสลับซ้าย-ขวา ต่อเนื่องกันไปประมาณ ๑-๒ นาที

- Step ๒ ทำวาดมือขึ้น เท้าแตะข้าง



ทำวาดมือขึ้น เท้าแตะข้าง ซึ่งเป็นหนึ่งในท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุๆ เหมาะสำหรับคนอายุมาก เข้าไม่ตึก น้ำหนักตัวเยอะ โดยท่ายนี้ผู้สูงอายุสามารถทำได้ไม่ยาก เพียงแค่นำแขนทั้งสองข้างวาดขึ้นด้านบน แตะกันที่ระหว่าง ศีรษะพร้อมกับยกขาออกไปแตะด้านข้าง สลับกันซ้ายและขวา ท่ายนี้ช่วยบริหารแขนและขาไปพร้อมกัน แถมยังช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าเพราะได้ขยับตัวในจังหวะที่เร็วขึ้นมาอีกสัปดาห์ด้วย

วิธีทำ : ยืนตรง กางขาออกเล็กน้อย จากนั้นออกแรงยกมือขึ้นเหนือศีรษะ ระหว่างยกมือขึ้นให้เตะขาซ้ายออกไปด้านข้าง ปลายเท้าแตะพื้น ลดมือลงพร้อมกับดึงขากลับมาสู่ท่าเริ่มต้น จากนั้นสลับข้าง

- Step ๓ ท่าโบกแท็กชี



ท่าออกกำลังกายผู้สูงอายุที่เพิ่มความกระฉับกระเฉงให้กับผู้ใหญในบ้านของเรา เป็นท่าน่ารักๆ ที่ชื่อว่าท่าโบกแท็กชี เป็นท่าที่ทำงานง่าย ช่วยเรียกเสียงหัวเราะและยังเพิ่มความสุขให้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ข้อดีของการเต้นท่านี้คือ ทำให้หัวใจแข็งแรง เรียกเหงื่อได้ แถมยังสร้างความสนุกสนานให้แก่ผู้ใหญ่อีกด้วย

วิธีทำ : ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นก็โบกไปมาตามจังหวะของเพลง สามารถเปิดเพลงที่มีจังหวะเร็วเพื่อสร้างความสนุกสนานได้ตามใจชอบ

- Step ๔ กางศอก หุบศอก



ต่อกันด้วยท่าเต็นออกกำลังกายเบาๆ ที่ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนบนที่ง่ายมากๆ กับท่ากางศอกและหุบศอก ที่เหมาะกับการออกกำลังกายทุกวันสำหรับผู้สูงอายุทุกคน เป็นท่าที่นอกจากจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายหลัง ไหล่ และแขนแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นขึ้น ลดอาการปวดเมื่อยของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ท่ากางศอกหุบศอกช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนบน แขนและไหล่ ช่วยผ่อนคลายจากการทำงาน เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นท่าที่ผู้สูงอายุทำได้ทุกวันเลยคะ

วิธีทำ : ยืนตรง จากนั้นยกแขนขึ้นตั้งฉากกับลำตัว ตั้งข้อศอกงอ จากนั้นหุบศอกเข้าหากันและกางออก ทำเป็นจังหวะซ้ำๆ ตามเพลง

- Step ๕ เท้าเอว หมุนไหล่



ท่าเท้าเอวหมุนไหล่เป็นท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ง่ายมากแต่ได้ผลลัพธ์ที่ดี เพราะช่วยให้ได้ออกกำลังกายไหล่และต้นแขน ช่วยให้ข้อต่อของผู้สูงอายุยืดหยุ่น ลดความตึงเครียดและความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

วิธีทำ : ยืนตรง แยกขาออกจากกันเล็กน้อย นำมือทั้งสองข้างเท้าเอวและหมุนไหล่ไปทางด้านหน้าเบาๆ จากนั้นก็หมุนกลับไปด้านหลัง ทำนี้ได้บริหารไหล่ ช่วยทำให้หัวไหล่สบาย คลายปวดเมื่อยได้ดีสำหรับผู้สูงอายุ

- Step ๒ บริหารลำตัว



นอกจากบริหารแขน หลัง ไหล่ และลำตัวช่วงบนแล้ว อย่าลืมมาบริหารลำตัวเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายโดยรวมของผู้สูงอายุด้วย การบริหารลำตัวจะช่วยให้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้น ช่วยให้เดินเหินสะดวกและกระปรี้กระเปร่า

วิธีทำ : ยืนตรง ยกมือเท้าเอว จากนั้นบิดลำตัวไปทางซ้ายซ้ายๆ จนสุด แล้วบิดตัวกลับมาทางขวา สลับกันไปมา ประมาณ ๑๕ ครั้ง

- Step ๗ แกว่งแขน



ทำสุดท้ายในวันนี้ที่ ShopBack Blog นำมาฝากกันเป็นท่าพื้นฐาน แต่ได้ผลลัพธ์ที่ดีเยี่ยมทีเดียวค่ะกับท่า  
แกว่งแขน เหมาะสำหรับคนที่เพิ่งเริ่มต้น ไม่อยากเหนื่อยจนเกินไป เป็นท่าที่เรียกว่ายออดีต เหมาะกับคนทุกเพศ  
ทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องการการออกกำลังกายแบบเบาๆ แต่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยลดไขมัน และยังช่วย  
ให้เลือดลมไหลเวียนดี

วิธีทำ : เคล็ดลับท่าออกกำลังกายผู้สูงอายุท่านี้ก็คือ ต้องแกว่งไปข้างหน้าเบาๆ แต่แกว่งกลับด้านหลังให้แรงกว่า  
ทำซ้ำประมาณ ๑๐ นาทีในช่วงแรก แล้วค่อยเพิ่มเวลาหรือทำท่าออกกำลังกายอื่นๆ ที่เรานำมาฝากกันก็ได้ค่ะ ช่วย  
ลดพุง ลดความดันโลหิต คลายความเครียด แถมรักษาโรคได้เพียบ!