กิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงอายุเพื่อการมีอายุที่ยืนยาว

นิพพาภัทร์ สินทรัพย์, พย.ม.[1]
จิณวัตร จันครา, พย.ม.[2]
บุปผา ใจมั่น, พย.ม.[2]

(วันที่ส่งบทความ: 23 ก.พ. 2562; วันที่แก้ไข: 19 พ.ค. 2562; วันที่ตอบรับ: 6 มิ.ย. 2562)

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว และในอีกไม่นานก็จะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ นั่นหมายความว่าต้องมีจำนวนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ทั้งนี้ต้องมีการเตรียมผู้สูงอายุให้มีความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจเพื่อการพัฒนาสุขภาพให้แข็งแรง ลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้น เพราะผู้สูงอายุมีความเปราะบางทางด้านสุขภาพ มากกว่าวัยอื่น ๆ การมีกิจกรรมทางกาย อาจเป็นรูปแบบของการออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีความจำเพาะ และเหมาะสมอย่างสม่ำเสมอจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถมีสุขภาพที่ยืนยาว รวมถึงลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ บทความนี้กล่าวถึงการทำกิจกรรมทางกาย ชนิดต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมถึงการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุ คงไว้ซึ่งความมีสุขภาพทางกายที่ดี อันจะนำไปสู่การมีอายุที่ยืนยาวต่อไป

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, การมีอายุที่ยืนยาว, ผู้สูงอายุ

[1]พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์
[2]พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์
[1]Corresponding author: Email: nippapath@hotmail.com

25 2.indd 229 27/12/2562 9:37:33

Physical Activity for Longevity in the Elderly

Nippapath Sinsap, พย.ม[1]
Jinnawat Jankra , พย.ม.[2]
Bupha Jaiman , พย.ม.[2]

(Received: February 23rd, 2019; Revised: May 19th, 2019; Accepted: June 6th, 2019)

Abstract

Presently, Thailand is getting into aging society and soon will completely enter the aging society. This means that the number of seniors must reach 20 percent of total population. However, the elderly must be prepared to get ready physically and mentally for healthy life, to reduce complications that might occur from health degeneration. Having physical activities regularly and appropriately is extremely important for the elderly to help improve their quality of life, their longevity, and help reduce the risk of various complications. This article discusses about various physical activities that are suitable for the elderly as well as those with chronic diseases such as diabetes, high blood pressure and osteoarthritis. This knowledge can be a guide for the elderly to maintain healthy and longer lives.

Keywords: physical activity, longevity, elderly

[1]Registered nurse, profession level, Boromarajonani College of Nursing, Sanpasithiprasong

[2]Registered nurse, practitioner level, Boromarajonani College of Nursing, Sanpasithiprasong

[1]Corresponding author: Email: nippapath@hotmail.com

25 2.indd 230 27/12/2562 9:37:33