เคล็ดลับออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุวัย 80+

เคล็ดลับออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ ต้องมีความละเอียดอ่อน ถึงข้อควรปฏิบัติสักนิดหนึ่ง ทั้งเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม กลุ่มอาหารที่ควรรับประทาน เพราะผู้สูงอายุบางคนมีสภาวะร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยหนุ่มสาว แต่ไม่ว่าจะอายุเท่าไหร่ก็ไม่สำคัญ ถ้าใจเราพร้อมที่จะลุย ก็ไปให้สุด แต่ต้องทำให้เหมาะสมแก่ร่างกายด้วยนะ

เคล็ดลับออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่

1. เพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (แอโรบิค)
2. เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อส่วนต่างๆ เป็นการออกกำลังกายฝืนแรงต้าน
3. เหยียดยืดข้อต่อส่วนต่างๆ ป้องกันอาการข้อยึดติด
4. ฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกาย นอกจากช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่างๆ เพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ให้มีความสมดุล ในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคม กรณีออกกำลังกายนอกบ้าน จึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจโดยตรง

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

– ช่วยชะลอความชรา

– ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี

– กล้ามเนื้อแข็งแรง และทนการทำงานได้นานขึ้น

– กล้ามเนื้อ และข้อต่อยืดหยุ่นดีขึ้น

– การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานกันดีขึ้น
– ช่วยเรื่องการทรงตัว
– เพิ่มภูมิต้านทาน
– ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
– ช่วยลดน้ำหนักตัว
– ช่วยลดความเครียด
– ทำให้นอนหลับพักผ่อนดี

แต่การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ อาจต้องมีข้อควรระวังมากกว่าวัยอื่น เพราะเป็นวัยที่กล้ามเนื้ออ่อนแอง่าย การทรงตัวอาจทำได้ไม่ดีเท่ากับวัยอื่น และที่สำคัญ หลายคนมีโรคประจำตัว บางครั้งการออกกำลังกายโดยตรงจะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีได้

เคล็ดลับการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรสำรวจสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน หากมีโรคประจำตัวควรพบแพทย์เจ้าของไข้ เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพราะบางโรคอาจกำเริบได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิต ที่อาจเพิ่มสูงขึ้น เมื่อออกกำลังกาย จึงต้องควบคุมความดันให้อยู่ในระดับปกติก่อน จึงจะเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยท่าง่ายๆ เพื่อป้องกันอันตราย ตัวอย่างเช่น
– หลีกเลี่ยงท่าออกกำลังกายที่มีการเกร็งหรือเบ่งมากเกินไป ในบางรายอาจทำให้ความดันสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะท่าที่ทำให้ต้องกลั้นหายใจ
– หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะ การแข่งขัน เพราะอาจเกิดอันตราย

ท่าออกกำลังกายที่เหมาะสำสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

1.ท่าบริหารข้อนิ้วมือ

โดยการยกมือขึ้นระดับหน้าอก กำนิ้วมือแล้วแบออก โดยพยายามแบออกให้เต็มที่ เพื่อบริหารข้อนิ้วมือ กำแล้วแบๆ สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อย

ซึ่งท่านี้ สามารถทำที่บ้านได้ หากยกแขนขึ้นให้มืออยู่บริเวณเท่ากับไหล่ จะช่วยบริหารแขน และหัวไหล่ไปด้วย เพราะมีการเกร็งแขน และหัวไหล่นั่นเอง

2. ท่าป้องกันหัวไหล่ติด

ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้แขนแนบติดใบหู (หากไม่สามารถยกให้ติดใบหูได้ เป็นสัญญาณว่าไหล่เริ่มติด ให้ใช้มืออีกข้างช่วยดัน) เหยียดให้เต็มที่ เมื่อรู้สึกเมื่อยให้คลายออกแล้วเหยียดอีกครั้ง ทำไปเรื่อยๆ แล้วสลับข้าง

3. ท่าบริหารข้อมือ

ยกแขนขึ้น กำมือแล้วหมุนไปข้างหน้า และหมุนกลับ ช่วยลดอาการปวดข้อมือ และยังได้เกร็งแขนอีกด้วย

นอกจากออกกำลังกายแล้ว เรื่องอาหารการกินก็เป็นเรื่องสำคัญในการดำรงชีวิต การเลือกบริโภคอาหารสามารถส่งผลถึงสุขภาพระยะยาวได้โดยตรง ด้วยเหตุนี้ การเลือกอาหารให้เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ ที่มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาด้านโภชนาการมากกว่าวัยทั่วไป

เพราะฉะนั้น พื้นฐานโภชนาการในผู้สูงอายุ ต้องได้รับพลังงาน และสารอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งสารอาหารหลักที่ร่างกายต้องการ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่

– โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน นับว่าเป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณมาก

– วิตามิน แร่ธาตุ เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย

ไม่เพียงเท่านี้ ใยอาหารและน้ำ ร่างกายจำเป็นต้องได้รับในปริมาณที่เพียงพอด้วย โดยสารอาหารเหล่านี้ สามารถพบได้ในอาหารทั่วไป แบ่งอาหารออกเป็น 6 กลุ่ม ตามปริมาณสารอาหารหลักที่พบในอาหารแต่ละกลุ่ม คือ ข้าวแป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ไขมัน/น้ำมัน และนม/ผลิตภัณฑ์จากนม

ทั้งนี้ ผู้สูงอายุแต่ละคน ความต้องการสารอาหาร และพลังงานก็จะแตกต่างกันไป ตามอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และการใช้พลังงานในแต่ละวัน แต่โดยทั่วไป ปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับ คือดังนี้

ผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

ข้าวแป้ง 7 ทัพพี

ผลไม้ 1 ส่วน

ผัก 4 ทัพพี

เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินข้าว

ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว

นม 1 แก้ว

ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเบา ถึงปานกลางเป็นประจำ

ข้าวแป้ง 8 ทัพพี

ผลไม้ 2 ส่วน

ผัก 4 ทัพพี

เนื้อสัตว์ 7 ช้อนกินข้าว

ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว

นม 1 แก้ว

ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายหนักเป็นประจำ

ข้าวแป้ง 9 ทัพพี

ผลไม้ 3 ส่วน

ผัก 4 ทัพพี

เนื้อสัตว์ 8 ช้อนกินข้าว

ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว

นม 2 แก้ว

ข้อแนะนำ โดยทั่วไปสำหรับการจัดอาหารให้ผู้สูงอายุคือ ใน 1 มื้อ ให้มีผักผลไม้รวมแล้วได้ปริมาณครึ่งหนึ่งของจานที่บริโภคต่อวัน ข้าวแป้ง ¼ จานที่บริโภค และเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง รวมกันได้ปริมาณ ¼ จานที่บริโภค นอกจากนั้นให้ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที เพื่อรักษาระดับน้ำหนักตัวให้คงที่ ลดหวาน มัน เค็ม งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีได้

ตัวเลือกเครื่องดื่มดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เหมาะสำหรับคนที่ต้องการออกกำลังกาย เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้กล้ามเนื้อ ควรดื่มเวย์โปรตีนแท้ ที่ทำจากนมวัว ไร้ไขมัน ปราศจากน้ำตาล อย่างน้อยวันละ 20-30 กรัม/วัน พร้อมออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ บำรุงร่างกายให้แข็งแรงได้ดี ถือว่าเป็นอาหารเสริมชั้นเยี่ยมของผู้สูงอายุเลยก็ว่าได้
เวย์โปรตีน Wheywwl เวย์โปรตีนดีเจเพชรจ้า หนึ่งในตัวช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ รักษามวลกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมกระดูก แคลต่ำ ไม่มีน้ำตาล โปรตีนไอโซเลท 90-95% นำเข้าจากอเมริกา อร่อยถูกปากคนไทย ได้ประโยชน์จากโปรตีนสูง คุณภาพดีเยี่ยม

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official