



## อาจารย์แพทย์ศูนย์การแพทยศาสตร

### ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

นพ.ขวัญ ศรีศิลป์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู อาจารย์แพทย์ศูนย์การแพทยศาสตร ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุไม่ใช่แค่เรื่องของอาหาร แต่ “การออกกำลังกาย” ก็สำคัญมาก โดยเฉพาะในผู้ที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia) "3 ท่าในการออกกำลังกายที่ท่านควรรู้" ที่สามารถช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม

#### - 1. Aerobic Exercise

ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต เช่น เดินออกกำลังกาย

#### - 2. Strengthening Exercise

เน้นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เช่น การลุกนั่ง หรือเขย่งเท้า

#### - 3. Balance Training

ฝึกการทรงตัว ลดโอกาสในการหกล้ม เช่น ทำยืนขาเดียว หรือยืนถ่ายก้าน้ำหนัก



## 3 การออกกำลังกาย ในผู้สูงวัย ที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย

### การออกกำลังกายคืออะไร?

การออกกำลังกายคือกิจกรรมที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของร่างกาย เพิ่มความยืดหยุ่น รักษาความสมดุล และลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและเบาหวาน สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น เดิน ว่ายน้ำ หรือโยคะ ควรเริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความเข้มข้นตามความสามารถ นอกจากนี้ การหลีกเลี่ยงการอยู่เฉยเกิน 30 นาทีระหว่างวันก็สำคัญ ควรขยับร่างกายเป็นระยะเพื่อสุขภาพที่ดี



นพ.วัญ ศรีศิลป์

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
อาจารย์แพทย์ศูนย์การแพทย์ธรรมศาสตร์

### 2 Strengthening exercise

2-3 วัน/ สัปดาห์

- 👉 ลุกนั่ง
- 👉 เขย่งเท้า กล้ามเนื้อน่อง
- 👉 ตะเข่งก้านั่ง กล้ามเนื้อต้นขา
- 👉 งอศอก กล้ามเนื้อต้นแขนหลัง
- 👉 เหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนหลัง
- 👉 เหยียดกล้ามเนื้อหลัง
- 👉 เหยียดกล้ามเนื้อสะโพก



### 1 Aerobic exercise

150 นาที/ สัปดาห์

เดินออกกำลังกาย 15 นาที/วัน

ค่อย ๆ เพิ่มจนได้ 150 นาที/ สัปดาห์ ควรมีคนไปด้วย



### 3 Balance training

2-3 วัน/ สัปดาห์

- 👉 ยืนขาเดียว
- 👉 เดินเขย่งเท้า
- 👉 ยืนท่ายกน้ำหนัก
- 👉 เดินปู

