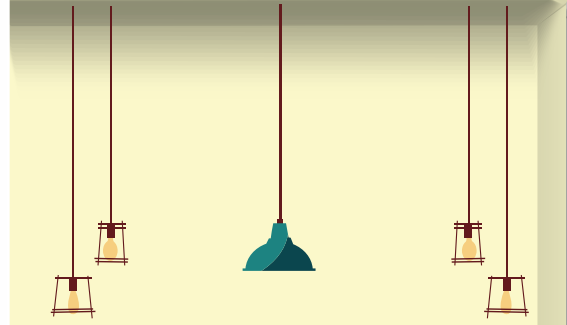
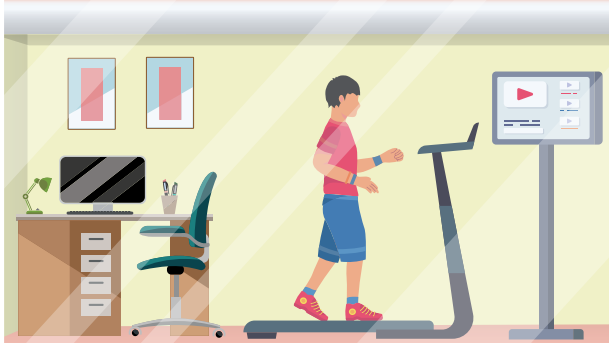




+ คู่มือ +

กิจกรรมทางกายประจำบ้าน

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



“

ถ้าหาก...เราใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที ในแต่ละวัน

ไปกับการรับประทานอาหาร

ก็น่าจะเป็นไปได้ ที่เราจะหาเวลาวันละ 10-20 นาที

ในการมีกิจกรรมทางกาย

”



คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน / ปิยวัฒน์ เกตุวงศา...(และคนอื่นๆ). -- พิมพ์ครั้งที่ 1. -- นครปฐม:
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563.
(เอกสารทางวิชาการ/สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; หมายเลข 515)
ISBN 978-616-443-449-3

1. กิจกรรมทางกาย. 2. การออกกำลังกาย. 3. การออกกำลังกาย -- คู่มือ. 4. บ้าน. 5. เด็ก. 6. วัยรุ่น. 7. ผู้ใหญ่.
I. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา. II. ปัญญา ชูเลิศ. III. วิภาดา เอี่ยมแย้ม. IV. อับดุล อุ่นอำไพ. V. อภิชาติ แสงสว่าง. VI. มหาวิทยาลัย
มหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. VII. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. VIII. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้
ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. IVชื่อชุด.

QT255 ค695 2563

พิมพ์ครั้งที่ 1	มิถุนายน 2563
จำนวนพิมพ์	500 เล่ม
จัดทำเนื้อหาและจัดพิมพ์โดย	ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
สำนักพิมพ์	บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด 59/4 ซอยวัดพระเงิน ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140 โทรศัพท์ 0-2903-8257-9 โทรสาร 0-2921-4587

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
เลขที่ 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดนครปฐม 73170
โทรศัพท์ 02-441-0201-4 ต่อ 307, 317, 524, 525 โทรสาร 0-2441-9333
เว็บไซต์ www.tpak.or.th

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 99/8 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2343-1500 โทรสาร 0-2343-1551
เว็บไซต์ www.thaihealth.or.th

ศิลปกรรมและภาพประกอบ สूरศักดิ์ เพ็ญใหม่, นฤมล เหมะรุธิน และ www.freepik.com

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้ ห้ามจำหน่าย



สารบัญ

	หน้า
กิจกรรมทางกายสำคัญอย่างไร ทำไมจึงต้องทำ	4
กิจกรรมทางกายคืออะไร	8
สถานะการมีกิจกรรมทางกายของท่านเป็นอย่างไร	16
ขั้นตอนการประเมิน	18
ผลการประเมินสถานะการมีกิจกรรมทางกาย	20
กิจกรรมทางกายประจำบ้าน	22
กิจกรรมทางกายประจำบ้านสำหรับเด็ก	27
วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับเด็ก	28
กิจกรรมทางกายประจำบ้านสำหรับผู้ใหญ่	32
วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้ใหญ่	36
กิจกรรมทางกายประจำบ้านสำหรับผู้สูงอายุ	43
วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ	44
ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายประจำบ้านทุกช่วงวัย	52
3 ขั้นตอน เพื่อพิสูจน์การเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ทางสุขภาพ	53
บรรณานุกรม	54

กิจกรรมทางกาย สำคัญอย่างไร ทำไมจึงต้องทำ



ตัวอย่างการอ้างอิงคู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. (2563). คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน. นครปฐม:

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

เมื่อพูดถึง “กิจกรรมทางกาย” หลายคนอาจนึกถึงการทำกิจกรรมอะไรสักอย่างที่ต้องใช้ร่างกายเป็นองค์ประกอบหลักในการทำกิจกรรมนั้นๆ นึกถึงภาพของร่างกายที่ต้องเคลื่อนไหวไปมา นึกถึงอาการเหนื่อยหอบที่จะมาพร้อม ๆ กับการทำกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะว่าไปแล้วการจินตนาการนึกคิดในลักษณะที่ว่า ก็ดูเหมือนจะเข้าเคาและมีได้ผุดเพี้ยนไปจากความเป็นจริงและความถูกต้องทางวิชาการเท่าใดนัก...เพียงแต่อาจจะยังไม่ครบถ้วนเท่านั้น

ไม่ใช่เรื่องแปลกสักเท่าไร ที่ในครั้งแรกที่ท่านหยิบคู่มือเล่มนี้ขึ้นมาแล้วรู้สึกแปลกหรือไม่คุ้นกับคำว่า “กิจกรรมทางกาย” เพราะคำ ๆ นี้เป็นคำที่คนไทยอีกกว่าครึ่งประเทศยังไม่เคยได้ยินหรือไม่รู้จักราคืออะไร ส่วนอีกครึ่งประเทศไทยที่เคยได้ยินก็มีความเข้าใจที่แตกต่างหลากหลายกันออกไปหรือเข้าใจบางส่วนเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่คำว่า “กิจกรรมทางกาย” ได้ถูกนำมาพูดมาใช้ในสังคมไทยเรามาเป็นเวลานานกว่า 10 ปี

สำหรับท่านที่เคยได้ยินและทราบรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องกิจกรรมทางกาย ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มิใช่คนและโอกาสที่ดีกว่าคนอื่น ๆ เนื่องจากหากท่านเข้าใจคำ ๆ นี้ ท่านก็จะทราบถึงวิธีที่จะนำกิจกรรมทางกายไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านได้ไม่มากนักน้อย

“แค่ขยับ...ชีวิตก็ดี จริงหรือ”

องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า เพียงแค่เราขยับเขยื้อน เคลื่อนไหวร่างกายแม้เพียงเล็กน้อย ก็ยังดีกว่าที่ไม่ได้ปฏิบัติเลย

หากท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ สุขภาพร่างกายของท่านก็จะแข็งแรง รูปร่างสมส่วน กระชับ มีสมรรถภาพทางกายที่ดี กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ข้อต่อส่วนต่าง ๆ ทำงานได้ดี รวมถึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ลดไขมันและไตรกลีเซอไรด์ ในหลอดเลือด ป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นที่มาของ “โรคในกลุ่ม Non-Communicable Diseases: NCDs” เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งบางชนิด ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่พบจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในประเทศไทย

นอกจากประโยชน์ทางตรงด้านสุขภาพแล้ว กิจกรรมทางกายยังมีประโยชน์ทางอ้อมควบคู่อีกหลายประการ เช่น ในกลุ่มเด็ก ๆ กิจกรรมทางกายจะช่วยกระตุ้นกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาการให้เหมาะสมตามช่วงวัย สร้างเสริมพัฒนาการทางอารมณ์และสังคม ในกลุ่มวัยรุ่น ก็จะช่วยให้รูปร่างดี สมส่วน กล้ามเนื้อสวยงาม สุขภาพจิตดีไม่ซึมเศร้า ขณะที่กลุ่มผู้ใหญ่ทำงาน ก็จะได้รับประโยชน์ในเรื่องของการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณมีคุณภาพชีวิตที่ดี การเคลื่อนไหวร่างกายและการทำกิจวัตรประจำวันมีความคล่องแคล่ว ที่สำคัญที่สุดคือ ช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มที่อาจนำไปสู่การบาดเจ็บที่รุนแรง หรือภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น

น่าเสียดายที่ในปัจจุบัน กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่พวกเราจำนวนไม่น้อยไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างเพียงพอและต่อเนื่อง จะด้วยเหตุผลของการไม่มีเวลา ภารกิจการทำงานที่รัดตัว ความเกียจคร้าน รวมไปถึงสภาพฝนฟ้าอากาศที่เป็นอุปสรรค หรือเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่มาช่วยทุ่นแรงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่จุดรั้งการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอทั้งสิ้น

สำคัญอย่างยิ่งคือ กิจกรรมทางกาย เป็นเรื่องที่ถูกให้ความสำคัญน้อยกว่าที่ควรจะเป็น เพราะที่ถูกต้องแล้ว กิจกรรมทางกายจะต้องถูกปฏิบัติเป็นกิจวัตรหลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน เหมือนกับการรับประทานอาหาร ทั้งนี้หาก “ในทุก ๆ วัน มนุษย์ต้องรับประทานอาหารเพื่อความอยู่รอดฉันใด กิจกรรมทางกายก็จำเป็นต่อการอยู่รอดฉันนั้น” การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมส่วน เช่นเดียวกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและสม่ำเสมอ ที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย และท้ายที่สุด ในวันที่พวกเราทุกคนต้องเผชิญกับภาวะการแพร่ระบาดของโรคติดต่อต่าง ๆ การมีกิจกรรมทางกายจะเป็นตัวช่วย “สร้างภูมิคุ้มกันโรค” ให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมทางกาย จึงเปรียบเสมือนยาสามัญประจำบ้านที่ทุกคนควรทำความรู้จักทำความเข้าใจ และทราบวิธีการนำไปปฏิบัติให้เกิดคุณประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยหาโอกาสและจัดตารางเวลาให้เหมาะสมกับชีวิตของท่านและครอบครัว “คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน” เล่มนี้ จึงรวบรวมข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่สามารถทำได้เมื่ออยู่ที่บ้าน พร้อมกับวิธีการปฏิบัติแบบง่าย ๆ สำหรับสมาชิกทุกวัยในครอบครัวไว้ในเล่มเดียวอย่างครบถ้วน

ถึงเวลาแล้วที่จะทำความรู้จักกับ “กิจกรรมทางกาย” เริ่มต้นวันนี้ ชีวิตดี เริ่มที่เรา



กิจกรรมทางกาย คืออะไร

คำว่า **“กิจกรรมทางกาย”** เป็นคำที่แปลมาจากคำว่า **“Physical Activity”** ในภาษาอังกฤษ ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อโครงร่าง หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน โดยกิจกรรมทางกายสามารถจำแนกเป็น 3 หมวดกิจกรรม ได้แก่



1. กิจกรรมทางกายในการทำงาน

ที่ครอบคลุมถึงการทำงานต่าง ๆ ทั้งที่ได้รับหรือไม่ได้รับค่าจ้าง การศึกษา/ฝึกอบรม งานบ้าน/กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การเพาะปลูก และเก็บเกี่ยว หรือการประมง เป็นต้น



2. กิจกรรมทางกายในการเดินทาง

จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยานเพื่อการสัญจร เช่น การเดินทางไปทำงาน การเดินทางเพื่อไปจับจ่ายใช้สอย/ซื้อเครื่องใช้ต่าง ๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือไปศาสนสถาน เป็นต้น



3. กิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ

หรือกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกายและเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ การเล่นฟิตเนส การเดินรำ และกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน





ต้องทำอย่างน้อยเพียงใด... จึงจะเพียงพอ

ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในแต่ละหมวดกิจกรรม เพื่อให้ส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างสูงสุด **ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป** ที่ระดับความหนักในการออกแรง **ระดับปานกลางถึงระดับหนัก** โดยสามารถประเมินหรือสังเกตระดับความหนักของการออกแรงได้ดังนี้

กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate-intensity physical activity) เป็นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายในระดับปานกลาง ส่งผลให้การหายใจเร็วขึ้นจากระดับปกติจนรู้สึกได้ถึงความเหนื่อย แต่ยังไม่ถึงกับมีอาการเหนื่อยหอบ มีเหงื่อออกซึมเล็กน้อย ยังสามารถพูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม

กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous-intensity physical activity) เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายอย่างหนัก ส่งผลให้มีการหายใจแรง อัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้นจากปกติเป็นอย่างมาก จนทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบ มีเหงื่อออกมาก ที่ระดับความหนักนี้จะไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้พูดได้เพียงคำสั้น ๆ เท่านั้น



นอกจากกิจกรรมทางกายทั้ง 2 ระดับข้างต้นแล้ว ยังมี **กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light-intensity physical activity)** ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ร่างกายเคลื่อนไหวออกแรงน้อยและใช้พลังงานของร่างกายในระดับที่ต่ำส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน หรือการเดินอย่างช้า ๆ ในระยะทางสั้น ๆ การทำครัว หรือการหยิบยกสิ่งของ เป็นต้น ซึ่งในทางวิชาการ กิจกรรมทางกายระดับเบาจะ

ไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค หรือความแข็งแรงของร่างกายได้อย่างชัดเจนเท่ากับกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางและระดับหนัก อย่างไรก็ตามการทำกิจกรรมระดับเบาก็ยังดีกว่าการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับที่ โดยไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย อันเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคในกลุ่ม NCDs เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคทางจิตเวช เป็นต้น



หากยังรู้สึกสงสัยเรื่องระดับความหนักในการมีกิจกรรมทางกายแต่ละระดับ
ลองดูคำอธิบายและตัวอย่างตามคลิปนี้



SocialMarketingTH “กิจกรรมทางกาย จะช่วย ลดพุง ลดโรค ได้จริงหรือ?”

หากท่านลองทำตามคลิป แล้วพบว่า รู้สึกเหนื่อยหอบมาก นั่นเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าท่านจำเป็นต้องเริ่มปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้มากและสม่ำเสมอมากขึ้น เพราะระบบการทำงานของหัวใจ และการไหลเวียนของเลือดเริ่มทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพแล้ว

ขอให้สังเกตว่า เมื่อท่านทำกิจกรรมด้วยระดับความหนักที่เท่าเดิม แล้วรู้สึกเหนื่อยน้อยลง บ่งบอกว่า ร่างกายของท่านมีการพัฒนาและแข็งแรงมากยิ่งขึ้น ขอให้ท่านพิจารณาเพิ่มความหนักในการปฏิบัติขั้นทีละเล็กละน้อย แต่ต้องระวังไม่ให้หักโหมและเกินความสามารถของร่างกายของท่าน

ไม่เพียงแต่ต้องให้ความสำคัญกับระดับความหนักในการปฏิบัติเท่านั้น ระยะเวลายังเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญ โดยหากต้องการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแล้วเกิดประโยชน์ทางสุขภาพจะต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีขึ้นไป แล้วสะสมให้ได้ระยะเวลารวมตามข้อแนะนำของการปฏิบัติที่จะแตกต่างกันไปตามช่วงวัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5 - 17 ปี

วัยเด็กและวัยรุ่น

กิจกรรมทางกาย
ระดับ ปานกลาง - หนัก

อย่างน้อย

60

นาที / วัน

และ

กิจกรรมทางกาย
พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อย่างน้อย

3

วัน / สัปดาห์

ข้อแนะนำ

ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมให้ได้อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน

18 – 59 ปี

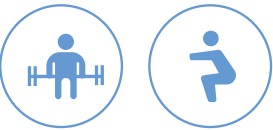
วัยผู้ใหญ่

กิจกรรมทางกาย
ระดับ ปานกลาง

กิจกรรมทางกาย
พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



และ



ข้อแนะนำ

ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ
กิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์

เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

- เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ควรมีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

60 ปีขึ้นไป

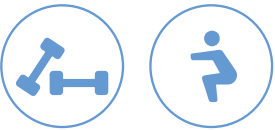
วัยสูงอายุ

กิจกรรมทางกาย
ระดับ ปานกลาง

กิจกรรมทางกาย
พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



และ



ข้อแนะนำ

ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ
กิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์

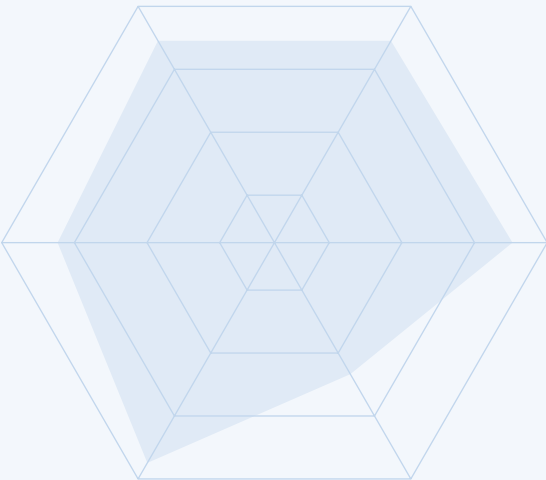
ทั้งนี้ ให้พิจารณาระดับความหนักของกิจกรรมตามความเหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย
หากไม่เคยทำมาก่อนควรเริ่มจากกิจกรรมที่ไม่หนักเกินไปหาหนัก และจากช้าไปเร็ว

เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

- เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ควรมีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
- ควรมีกิจกรรมทางกายที่ช่วยเพิ่มความสมดุลของร่างกายและป้องกันการหกล้มอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

แล้วในตอนนี้
สถานะ
การมีกิจกรรมทางกาย
ของท่านเป็นอย่างไร

เชื่อว่าในระหว่างที่ท่านอ่านข้อมูลในส่วนที่ผ่าน ๆ มา อาจเกิดคำถามกับตนเองว่า ตอนนี้ตัวของท่านมีกิจกรรมทางกายมากน้อยเพียงใด เพียงพอหรือไม่ตามข้อเสนอแนะเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น เราลองมาทำแบบประเมินง่าย ๆ เพื่อให้รู้กันก่อนว่าปัจจุบันนี้สถานะของเราเป็นอย่างไร



ขั้นตอนการประเมิน

ขั้นตอนที่ 1 ขอให้ท่านนึกถึงวิถีชีวิตปกติ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แล้วพิจารณาว่าท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบทั้งในระดับปานกลางหรือระดับหนักบ้างหรือไม่ โดยไล่เรียงนึกไปที่ละหมวดของกิจกรรมทางกาย เริ่มจาก

- 1) กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
 - 2) การเดินทางสัญจรจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยการเดินเท้า หรือปั่นจักรยาน
 - 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลาย
- หาก **มี** ในหมวดใดให้กรอกตัวเลข **“1”** ในช่อง **“การปฏิบัติ”** ในทางกลับกัน หาก **ไม่มี** ในหมวดใดให้กรอกตัวเลข **“0”** ในช่อง **“การปฏิบัติ”**

ขั้นตอนที่ 2 จากนั้นนึกถึงจำนวนวันที่ปฏิบัติกิจกรรมในหมวดนั้น ๆ ต่อสัปดาห์ ว่าโดยปกติมีการปฏิบัติกี่วัน แล้ว **กรอกตัวเลขจำนวนวัน** ลงไปในช่อง **“วัน/สัปดาห์”** หากปกติท่านปฏิบัติน้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์ หรือไม่แน่นอน ให้กรอกตัวเลข **“0”**

(ในกรณีที่ในหมวดเดียวกันมีการปฏิบัติมากกว่า 1 ประเภทกิจกรรมในสัปดาห์เดียวกัน ให้ท่านนำจำนวนวันต่อสัปดาห์มารวมกัน เช่น ตามปกติในแต่ละสัปดาห์ในหมวดกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน ท่านมีกิจกรรมล้างรถ 2 วัน และทำสวนตัดต้นไม้ 2 วัน รวมเป็น 4 วันในหมวดนี้ ในกรณีนี้ให้ท่านกรอกตัวเลข **“4”** ในช่อง **“วัน/สัปดาห์”**)

ขั้นตอนที่ 3 ในขั้นตอนนี้ขอให้ท่านนึกถึงเวลาที่ปฏิบัติกิจกรรมในหมวดนั้น ๆ ว่า **โดยปกติในแต่ละครั้ง** ท่านปฏิบัติกิจกรรมในหมวดนั้น ๆ นานกี่นาที แล้ว กรอกตัวเลขจำนวนนาที ลงไปในช่อง **“นาที/ครั้ง”**

(ในกรณีที่ในหมวดเดียวกันมีการปฏิบัติมากกว่า 1 ประเภทกิจกรรมในสัปดาห์เดียวกัน ให้ท่านนำจำนวนนาทีต่อครั้งมารวมกัน เช่น ตามปกติในแต่ละสัปดาห์ในหมวดกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน ท่านมีกิจกรรมล้างรถ **ครั้งละ** 20 นาที และทำสวนตัดต้นไม้**ครั้งละ** 10 นาที รวมเป็น**ครั้งละ** 30 นาทีในหมวดนี้ ในกรณีนี้ให้ท่านกรอกตัวเลข **“30”** ในช่อง **“นาที/ครั้ง”**)

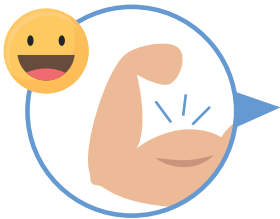
ขั้นตอนที่ 4 ในขั้นตอนนี้จะเป็นการรวมจำนวนเวลาที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมทางกายในแต่ละสัปดาห์ โดยนำตัวเลขในแต่ละหมวดมาคำนวณดังนี้

- 1) **ผลรวมกิจกรรมทางกายรายหมวด (นาที) = การปฏิบัติ** (คูณด้วย) **วัน/สัปดาห์** (คูณด้วย) **นาที/ครั้ง**
- 2) นำผลรวมกิจกรรมทางกายแต่ละหมวดมารวมกัน แล้วกรอกตัวเลขในช่อง **“รวมเวลา กิจกรรมทางกายทุกหมวดต่อสัปดาห์ (นาที)”**

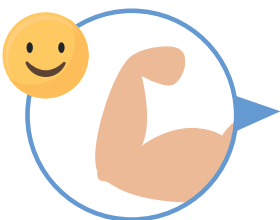
หมวดของกิจกรรมทางกาย	การปฏิบัติ	วัน/สัปดาห์	นาที/ครั้ง	ผลรวมกิจกรรมทางกายรายหมวด (นาที)
 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน				
 การเดินทางสัญจรจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยการเดินเท้าหรือปั่นจักรยาน				
 กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลาย				
รวมเวลากิจกรรมทางกายทุกหมวดต่อสัปดาห์ (นาที)				

ผลการประเมินสถานะการมีกิจกรรมทางกาย

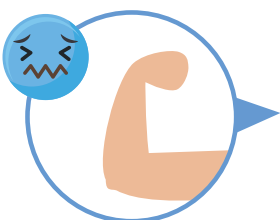
สำหรับผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป



หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทั้งหมดต่อสัปดาห์มากกว่า 300 นาที หมายถึง มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งจะส่งผลดีอย่างยิ่งต่อสุขภาพในหลายด้าน ขอให้รักษาระดับและความสม่ำเสมอในการมีกิจกรรมทางกายให้เป็นกิจวัตร และเพิ่มความหลากหลายในประเภทของกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างครบถ้วน

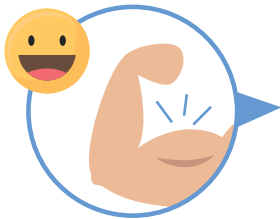


หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทั้งหมดต่อสัปดาห์อยู่ระหว่าง 150-300 นาที หมายถึง มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งส่งผลดีโดยตรงต่อการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs แต่อาจจะไม่สามารถลดน้ำหนักตัว หรือสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทั้งนี้อาจพิจารณาจำนวนนาที่รวมของหมวดที่ 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลาย ว่ามีผลรวมถึง 90-120 นาทีหรือไม่ หากยังไม่ถึงแนะนำให้เพิ่มกิจกรรมในหมวดนี้ โดยเลือกกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมาปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น

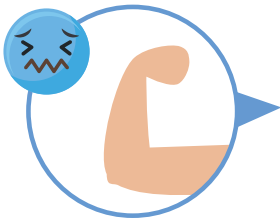


หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทั้งหมดต่อสัปดาห์น้อยกว่า 150 นาที หมายถึง มีกิจกรรมทางกาย**ไม่เพียงพอ**ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก หรือเรียกได้ว่าเป็นผู้ขาดกิจกรรมทางกาย ซึ่งการขาดกิจกรรมทางกายนี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้นขอแนะนำให้พิจารณาจัดสรรเวลาสำหรับการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมในแต่ละหมวด โดยอาจเริ่มจากการทำกิจกรรมที่สอดคล้องหรือสามารถทำได้ในชีวิตประจำวันเป็นลำดับแรก จากนั้นค่อย ๆ เพิ่มในหมวดอื่น ๆ ตามลำดับ

สำหรับเด็กและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี)



หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทั้งหมดต่อสัปดาห์มากกว่า 420 นาที หมายถึง มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งส่งผลดีต่อการพัฒนาการตามช่วงวัย กระตุ้นการเรียนรู้ รวมถึงช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อย่างไรก็ตามก็ขอแนะนำให้พิจารณาจำนวนนาที่รวมของหมวดที่ 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลาย ว่ามีผลรวมถึง 90 นาทีหรือไม่ หากยังไม่ถึงแนะนำให้เพิ่มกิจกรรมในหมวดนี้ เพราะมีความจำเป็นในแง่การช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อต่อ และการเจริญเติบโตของเด็ก ๆ

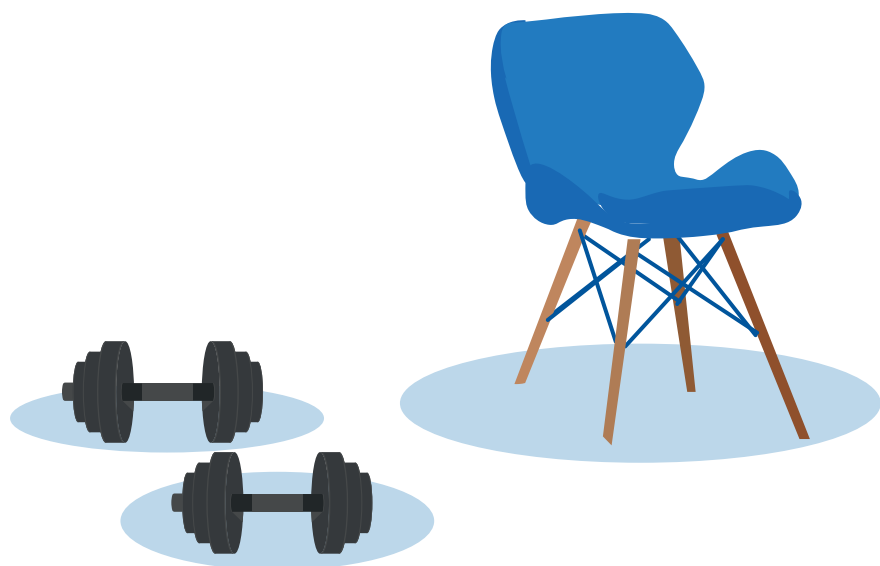


หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทั้งหมดต่อสัปดาห์น้อยกว่า 420 นาที หมายถึง มีกิจกรรมทางกาย**ไม่เพียงพอ**ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะความแข็งแรงของร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้นขอแนะนำให้พิจารณาจัดสรรเวลาสำหรับการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มเติม โดยเริ่มจากการเคลื่อนไหวผ่านทางการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งตรงตามความชอบและธรรมชาติของเด็ก โดยหากผู้ปกครองสามารถมีส่วนร่วมในการเล่นและทำกิจกรรมร่วมด้วย ก็จะได้ประโยชน์อย่างทวีคูณ



กิจกรรมทางกาย ประจำบ้าน

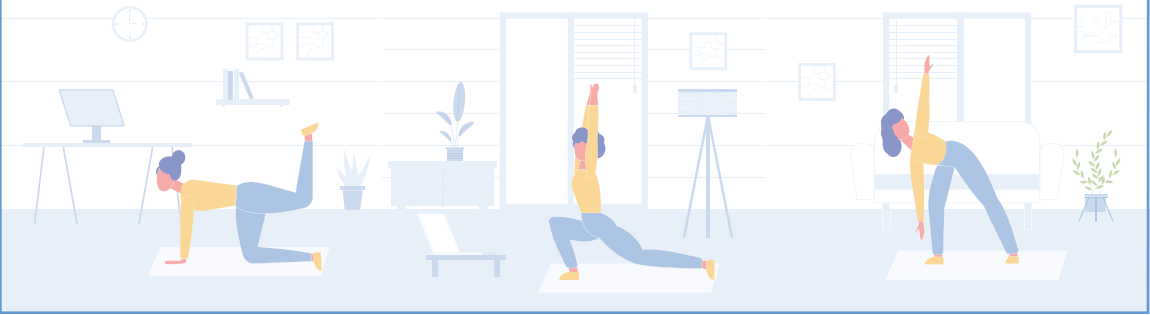
ดังที่ได้เกริ่นในเบื้องต้น คู่มือเล่มนี้ได้รวบรวมตัวอย่างของการมีกิจกรรมทางกายที่สามารถปฏิบัติได้เมื่ออยู่ที่บ้านหรือรอบ ๆ บริเวณบ้าน กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก โดยได้จัดหมวดหมู่จำแนกไว้ตามช่วงวัยและประโยชน์ที่จะได้รับ ในหลาย ๆ ตัวอย่างเป็นกิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวสามารถทำร่วมกันได้ ซึ่งนอกเหนือจากจะได้ประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพร่างกายแล้ว การมีกิจกรรมทางกายร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกได้เป็นอย่างดี



ทำไมต้อง กิจกรรมทางกายประจำบ้าน

จากสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในช่วงที่ผ่านมา พวกเราทุกคนต่างต้องเก็บตัวใช้เวลาอยู่ที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ ไม่สามารถออกไปไหนมาไหนได้ตามปกติ ส่งผลให้บ้านกลายเป็นฐานสำหรับการดำเนินชีวิต และประกอบกิจกรรมในหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การประชุม การเรียนหนังสือ เป็นต้น หลายคนเมื่อหยุดอยู่ที่บ้านเป็นเวลานานก็รู้สึกเบื่อ อุดอู้ บางคนน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จึงต้องการหากิจกรรมที่จะทำเพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ด้วยเหตุนี้จึงเห็นได้ว่ากระแสการออกกำลังกายจากที่บ้าน หรือที่เรียกกันว่า **“Fit From Home”** จึงได้รับความนิยมมากขึ้นเป็นอย่างมาก ดังนั้นหากเราสามารถหยิบหรือประยุกต์ใช้กิจกรรมเหล่านั้นมาไว้และปฏิบัติประจำบ้านของเรา ก็จะเกิดประโยชน์ทางสุขภาพได้เป็นอย่างมาก ลองมาดูกันว่าหากต้องอยู่ที่บ้าน เราจะมีกิจกรรมทางกายที่บ้านได้อย่างไรบ้าง

เริ่มต้นจากกิจกรรมทางกายในหมวดที่ทำได้ง่ายที่สุด โดยใช้กิจกรรมงานบ้านมาใช้เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว แถมยังได้ประโยชน์ในแง่ความสะอาดของบ้านเรือนเป็นของแถม เพียงแค่ปรับวิธีคิดเพียงเล็กน้อย แล้วลองทำตามวิธีดังต่อไปนี้



ตัวอย่างชีวิตดี วิธีใหม่

วิถีเดิม



ทำความสะอาดบ้าน ด้วยเครื่องดูดฝุ่น
หรืออาจทำความสะอาด



วิถีใหม่



กวาดบ้าน ถูบ้าน
เช็ดกระจก



ซักผ้าด้วยเครื่อง
ซักผ้า



ซักผ้าชิ้นที่ซักได้ง่าย ๆ
ด้วยมือ



ใช้บริการ
ร้านคาร์แคร์ล้างรถ



ล้างรถ เช็ดรถด้วย
ตนเอง



จ้างทำสวน
ใช้เครื่องตัดหญ้า



ตัดหญ้าด้วยกรรไกร
ตัดหญ้า ตัดแต่ง
ต้นไม้ รดน้ำพรวนดิน



ขับขี่รถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์
ไปซื้อของ หรือร้านค้าใกล้บ้าน



เดิน ปั่นจักรยาน

แต่หากท่านประเมินตนเองแล้ว กิจกรรมต่าง ๆ ในหมวดงานบ้านข้างต้นไม่ใช่รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับสไตล์ของท่าน แนะนำให้ท่านพิจารณา กิจกรรมทางกายในหมวดการออกกำลังกายตามช่วงวัย ตามตัวอย่างต่อไปนี้

กิจกรรมทางกายประจำบ้าน สำหรับเด็ก

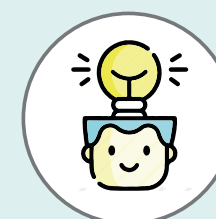
เด็กกับ “การเล่น” เป็นของคู่กัน การเล่นของเด็กจะช่วยกระตุ้นสมองและส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย ทั้งในมิติของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทว่าจากสถานการณ์ในปัจจุบันรูปแบบการเล่นของเด็ก ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างมาก จากที่เคยเล่นผ่านทางการเคลื่อนไหวร่างกาย เปลี่ยนเป็นการเล่นเกมบนโทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตมากยิ่งขึ้น ดังนั้นตัวอย่างกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ จะเป็นการเล่นออกแรงแบบ Active Play ซึ่งจะช่วยทำให้เด็ก ๆ เกิดความสนุก และได้รับประโยชน์ที่สำคัญ ๆ 3 ประการคือ

1



พัฒนาความ
ฉลาดทางอารมณ์
และสังคม

2



พัฒนาทักษะ
ที่จำเป็นตามช่วงวัย
และกระตุ้น
การเรียนรู้

3



เสริมความ
แข็งแรง
และป้องกันภาวะ
โรคอ้วนในเด็ก

วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับเด็ก

1 พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และสังคม



เกมเหยียบลูกโป่ง

เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ที่บ้านกับสมาชิกในครอบครัว ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้กติกา การแพ้-ชนะ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อกิจกรรม อีกทั้งยังช่วยให้เด็กมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้น



TNPPF House “กิจกรรมง่าย ๆ
วันนี้เรามาเล่นเกมเหยียบลูกโป่งและ
อยู่ในช่วง Battle Balloon EP.1”



ควรทำอย่างน้อย 20-30 นาที
ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

วิ่งไล่จับหรือเปาะแซ่

เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทั้งในบ้านและบริเวณรอบบ้าน และสมาชิกในครอบครัวสามารถร่วมเล่นด้วยกันกับเด็ก ๆ ได้ กิจกรรมนี้ทำให้เด็กได้แสดงออกทางอารมณ์ และเรียนรู้ไปกับการกติกาของการเล่น ได้เรียนรู้วิธีการเอาตัวรอด ในสถานการณ์ของการเล่น



ควรทำอย่างน้อย 20-30 นาทีขึ้นไป



PE&HE Satit Chula
Elementary School
“เกมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
– เกมเปาะแซ่”



ครูนกเล็ก “เพลงยุกกิด | เบบซ์
พริกไทย น่องถูกใจ ครูนกเล็ก”

ร้องรำทำเพลง

อาจเป็นคาราโอเกะที่บ้าน ให้เด็ก ๆ ได้เลือกร้องเพลงตามใจชอบ และพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถทำร่วมกันได้ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้สนุกสนาน ผ่อนคลาย ลดความเครียด ช่วยให้เด็กกล้าแสดงออกมากขึ้น อีกทั้งร่างกายยังได้เคลื่อนไหว เข้าจังหวะไปกับเพลง อีกด้วย



ควรทำอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป

กิจกรรมบทบาทสมมติ

โดยผู้ปกครองอาจกำหนดบทบาทให้เด็ก ๆ หรือให้เด็กเลือกบทบาทด้วยตนเอง และร่วมเล่นไปกับเด็ก ให้พวกเขาได้เกิดการเรียนรู้ การใช้ อารมณ์ ความคิด ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวระหว่างทำกิจกรรมไปพร้อมกัน



ครูนกเล็ก “น่องถูกใจ | ไฟไหม้
ตำรวจดับเพลิงช่วยด้วย”



ไม่จำกัดเวลา เพื่อให้เด็ก
ได้แสดงออกกับกิจกรรมได้อย่างเสรี



Amarin Baby & Kids.
“EP 57 ชวนลูก
ปลูกต้นไม้ ครั้งแรก
สอนภาษาอังกฤษอะไรดี”

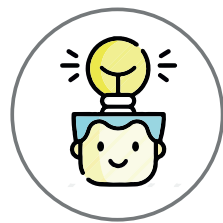
การทำสวน

พ่อแม่ผู้ปกครองควรร่วมทำไปพร้อมกับเด็ก ให้เด็กได้เรียนรู้ ได้เคลื่อนไหว ทั้งหยิบ จับ ยกของต่าง ๆ ระหว่างทำกิจกรรม และยังช่วยให้เด็กเกิดความผ่อนคลาย อารมณ์ดี ได้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมมากขึ้น



ไม่จำกัดเวลา
เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้อย่างเต็มที่

2 พัฒนาทักษะที่จำเป็นตามช่วงวัย และกระตุ้นการเรียนรู้



ยีนชาเดียวเก็บของ

สามารถเลือกของเล่น หรือของใช้ที่มีอยู่ในบ้านได้ เริ่มจาก ให้เด็ก ๆ หยิบของแล้ววางตามจุด โดยยืนด้วยขาข้างเดียว จากนั้นสลับขาเพื่อทำอีกข้างเช่นกัน กิจกรรมนี้ ช่วยเสริมสร้างความสมดุลของร่างกาย และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา



ศูนย์การศึกษาพิเศษ
เขตการศึกษา 11 จังหวัดนครราชสีมา
“ทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ เรื่อง
การยืนทรงตัวขาเดียวเก็บตุ๊กตาราย”



เลือกหยิบของ 10-15 ชิ้น
ให้ทำซ้ำ ๆ ข้างละ 3-4 เซต

การเดินเข้าจังหวะ

โดยทั่วไปสามารถทำได้ที่บ้าน โดยเปิดจอก็วีรออนไลน์ ตามผู้นำ ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถร่วมเดินกับเด็ก ๆ ได้ กิจกรรมนี้ทำให้เด็ก ๆ และวัยรุ่น ได้ฝึกทักษะการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ให้สัมพันธ์กัน จากการฟัง การมองเห็น และกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายขณะเดิน ให้เข้าจังหวะกับเพลง นอกจากนี้การเดินจะมีการกระโดดเบา ๆ อยู่ตลอด ส่งผลให้มวลกระดูกหนาแน่น รวมทั้ง การเจริญเติบโตและความสูงของเด็กด้วย



The Inner Studio “บะล้อ่งท่อง
แก่ง [เวอร์ชันเด็ก]
ท่าเดินเพียวๆ “เต็มเพลง” -
(พอนี่ สายอินดี้) มอส ft. แอปป์”



ควรทำอย่างน้อย 20-30 นาที ขึ้นไป



Jade Channel “เล่นขว้าง
กระป๋องหรรษา/เจสซี่ พ็ญม พ็โจ”

ขว้างบอล

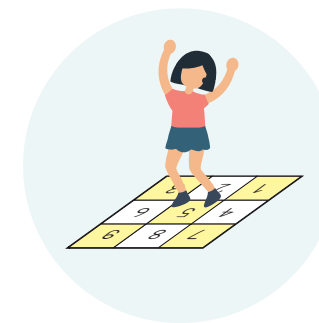
อาจใช้ลูกบอลเล็ก หรือลูกเทนนิส ที่นุ่ม ๆ โดยขว้างจากจุดหนึ่งไป อีกจุดหนึ่ง พ่อแม่ผู้ปกครองอาจร่วมกันเล่นกับเด็ก ๆ ได้ โดยกิจกรรมนี้ เน้นให้เด็กเกิดพัฒนาการของกลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ในลักษณะของการ ฟุ่ง ทุ่ม ขว้าง และฝึกการควบคุมให้ขว้างสู่เป้าหมาย รวมทั้งฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กและนิ้วมือในการจับและกำหนดทิศทาง



ควรทำทั้งข้างซ้ายและขวา ข้างละ 10-15 ครั้ง
3-4 เซต หรือรวมสนุกอย่างน้อย 15-20 นาที

ตาราง 9 ช่อง

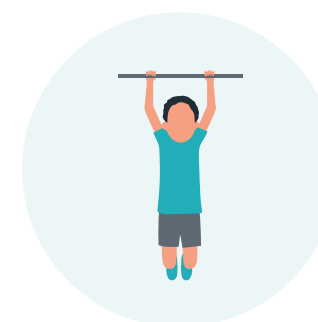
เป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน พ่อแม่ผู้ปกครอง อาจเปิดเพลง หรือวิดีโอ ให้เด็กได้ฝึกตามเพื่อความสนุกสนานมากขึ้น กิจกรรมนี้ช่วยฝึกการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหว ความคล่องแคล่ว ว่องไว



ควรทำอย่างน้อย 15-30 นาที



DutchMill Kids
“ดัชมิลล์ คิดส์ สอนเดิน
9 ช่อง สนุก”



YimYam TV “พ่อนอบ
ทำชิงช้าลอร์ด ชวนหนูยิ้ม
หนูแหม่เล่นได้เชือก”

กิจกรรมห้อยโหน

สามารถทำได้ในเด็กทุกช่วงวัย และทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ในเด็กเล็ก พ่อแม่ต้องคอยระวัง ป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ อาจเป็นการปีนป่าย ต้นไม้ที่บ้าน หรือจุดเล่นต่าง ๆ ในมุมบ้านก็ได้ กิจกรรมนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อ ยึดหยุ่นและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงมากขึ้น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ หัวไหล่ และแรงบีบมือ รวมทั้งลำตัว ได้ออกแรงมากขึ้นขณะเล่น



ควรทำอย่างน้อย 15-20 นาที

3 เสริมความแข็งแรง และป้องกันภาวะโรคอ้วนในเด็ก



TNPPF House
“กิจกรรมง่าย ๆ วันนี้เรามาเล่นเกมเหยียบลูกโป่งและอยู่ในช่วง Battle Balloon EP1”

กระโดดเชือก

สามารถทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว โดยพ่อแม่อาจแกว่งเชือกแล้วให้เด็ก ๆ กระโดด หรือใช้เชือกที่เด็กสามารถกระโดดได้ด้วยตนเอง โดยกิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด การกระโดดต่อเนื่องช่วยให้เกิดการเผาผลาญไขมันได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว แข็งแรงขึ้น



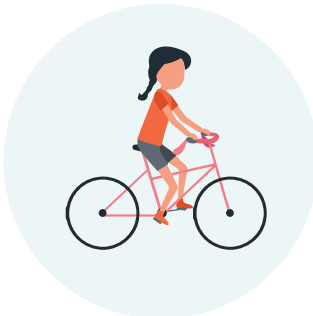
ควรทำอย่างน้อย 15-20 นาที
หรืออาจแบ่งเป็นจำนวนครั้ง
แล้วทำ 4-5 เซต ตามความสามารถเด็ก

การปั่นจักรยาน

สามารถทำได้บริเวณรอบ ๆ บ้านหรือในหมู่บ้าน หากไม่สามารถปั่นจักรยานนอกบ้านได้ ก็สามารถทำได้ที่บ้านเช่นกัน โดยพ่อแม่ผู้ปกครอง อาจเปิดจอทีวีให้เด็ก ๆ ได้สนุกเหมือนปั่นนอกพื้นที่ และทำร่วมกันกับสมาชิกครอบครัวได้ กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดได้ กล้ามเนื้อขา แขน ลำตัวเกิดความแข็งแรงทนทานขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน และโรคอื่น ๆ ในเด็กได้



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป 3-4 วันต่อสัปดาห์



Amarin Baby & Kids
“ฝึกทักษะรอบด้าน ชวนลูกปั่นจักรยาน ภาษาอังกฤษพูดง่าย EP 59”



Lion Smile
“5 วิธี กับฝึกลว่ายน้ำเบื้องต้น I น้องสิงโต”

การว่ายน้ำ

เป็นกิจกรรมที่เด็กชอบและสนุกสนานอยู่แล้ว หากได้ทำอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดพัฒนาขึ้น กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อและระบบหัวใจเกิดความทนทาน ทำให้เด็กทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องไม่เหน็ดเหนื่อย



ควรทำอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป 3-4 วันต่อสัปดาห์

แบดมินตัน

เป็นอีกชนิดกีฬาที่สามารถเล่นได้ ที่บริเวณรอบ ๆ บ้าน เป็นกิจกรรมที่พัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดได้ดี อีกทั้งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว ส่งผลให้เกิดความแข็งแรงและทนทาน ช่วยให้เด็ก ๆ เหนื่อยยากขึ้น ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้นานขึ้นอีกด้วย



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์



Eve My Tube “โหวสดีป ตีแบดมินตัน ออกกำลังกายตอนเย็นกันคะ I Eve My Tube”

การวิ่ง

เป็นวิธีที่ง่ายไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์ สามารถวิ่งบริเวณบ้านหรือในหมู่บ้านได้ พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถชวนเด็ก ๆ ออกไปวิ่งด้วยกันได้ หากการวิ่งหนักเกินไปก็สามารถเปลี่ยนเป็นเดินเร็วสลับวิ่งได้เช่นกัน โดยการวิ่งจะช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อขา แข็งแรงขึ้น และเด็ก ๆ ยังได้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมระหว่างทางอีกด้วย



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์



Dek Jew Chill Out
“เด็กจิววิ่งลดพุง ที่สวนลุม”



กิจกรรมทางกายประจำบ้าน สำหรับผู้ใหญ่

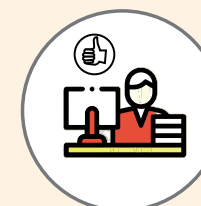
สำหรับผู้ใหญ่ ร่างกายที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้การทำงานอาชีพเป็นไปอย่างเต็มศักยภาพ ในวัยนี้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ มีความสมบูรณ์อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามเพื่อให้เกิดสมรรถภาพของร่างกายที่ดี รวมถึงป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs รวมถึงการเตรียมร่างกายเพื่อความพร้อมเมื่อยามสูงวัย ดังนั้น การมีกิจกรรมทางกายประเภทต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอจะเป็น “ภูมิคุ้มกันโรค” และก่อให้เกิดประโยชน์ที่สำคัญ 3 ประการคือ

1



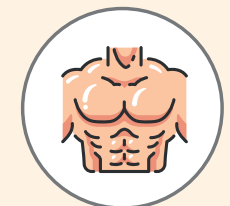
ป้องกันความ
เสี่ยงของโรค
ในกลุ่ม NCDs

2



เสริมสร้าง
สมรรถนะ
ในการทำงาน

3



เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อและ
รูปร่างที่สวยงาม

วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้ใหญ่

1 ป้องกันความเสี่ยงของโรคในกลุ่ม NCDs



การกระโดดเชือก

เป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน หากทำเป็นประจำ จะช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด รวมทั้งกล้ามเนื้อขา แขน และลำตัว ให้แข็งแรงทนทาน สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้นานโดยไม่เหนื่อยง่าย



ThaiPBS "Good Look :
วิธีกระโดดเชือกที่ถูกต้อง"



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 10-15 นาที
หรือแบ่งเป็นเซต เซตละ 1 นาที
พักระหว่างเซต 1 นาที ทำ 10-15 เซต

การวิ่ง

เป็นวิธีที่ทำง่ายโดยไม่ใช้อุปกรณ์มากนัก การวิ่งในระดับความหนักปานกลางอย่างต่อเนื่อง ช่วยในการเผาผลาญไขมัน พัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อทุกส่วนมีความทนทาน และแข็งแรงเพิ่มขึ้น



วิ่งในระดับความหนักปานกลาง
อย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวัน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์



Booky HealthyWorld "สอนวิ่ง
สำหรับมือใหม่ วิ่งยังใจ
ไม่เหนื่อยง่าย | Booky
HealthyWorld"



การว่ายน้ำ

การว่ายน้ำเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด เพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกาย และยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงจากการออกกำลังกายที่มีน้ำเป็นแรงต้าน อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเกิดความสมดุล อีกด้วย



RAMA CHANNEL "ว่ายน้ำ
ลดน้ำหนัก แต่จะทาลดได้กี่แคลอรี่ :
พบบมอรามา ช่วง 11 ธ.ค.60 (2/6)"



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวัน
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

การปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานสามารถทำได้ที่บ้าน โดยความหนักระดับปานกลางถึงระดับหนัก ช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด เพิ่มการเผาผลาญไขมันมากขึ้น หากทำต่อเนื่องยาวนานจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มมากขึ้น



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30-45 นาทีต่อวัน
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์



Thaicycling Association.
"ปั่นในบ้าน ถ้านโควิด สมาคม
กีฬาจักรยานฯจับมือสสส.-ไทย
พีบีเอสแนะนำวิธีออกกำลังกาย
อย่างง่าย ๆ ภายในบ้าน"

การเต้น

สามารถทำได้เอง หรือเปิดจากหน้าจอทีวีออนไลน์ โดยทำตามผู้นำ สามารถเลือกได้ตามความต้องการของเรา การเต้นที่มีความเหนื่อยระดับปานกลางถึงระดับหนัก จะช่วยให้พัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว แข็งแรงขึ้น



สามารถทำได้ 20-30 นาที หรือถ้าชำนาญขึ้น
สามารถเพิ่มเวลาไปถึง 60 นาทีได้



SocialMarketingTH "12 ท่า
บริหารร่างกายสไตล์ไทย ๆ
(ฉบับครบสูตร) เพื่อความ
แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า"

2 เสริมสร้างสมรรถนะในการทำงาน



Mahidol Channel มหิดล แชนแนล
"Plank แบบเคลื่อนไหวลดพุง x 2 |
Stay Home Stay Healthy
[Mahidol Channel]"

แฟลงค์

เริ่มจากคว่ำตัวลง ข้อศอกและปลายเท้าทั้งสองข้างติดพื้น ยกลำตัวขึ้นขนานกับพื้น เกร็งทุกส่วนของร่างกาย ค้างไว้ ลำตัวนิ่ง ไม่ส่ายไปมา เป็นท่าที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ช่วยลดความปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานนาน ๆ ได้



ทำค้างไว้ 20-30 วินาที ทำ 3-4 เซต
หากชำนาญแล้วสามารถเพิ่มเวลา
เป็น 30-60 วินาที ได้

ยืดกล้ามเนื้อสะโพกหรือต้นขาด้านหน้า

เริ่มต้นด้วยท่าคุกเข่า แล้วยกขาขวาขึ้นมาวางเท้าข้างหน้า จากนั้นโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยช้า ๆ เข่าขวาไม่เลยปลายเท้า จับความรู้สึกให้สะโพกด้านหน้าข้างซ้ายตึง แล้วกลับมาจุดเริ่มต้นอีกครั้ง แล้วทำอีกข้างเช่นกัน ท่านี้ช่วยให้สะโพกด้านหน้าถูกยืดมากขึ้น ลดความตึงตัวช่วยลดอาการหลังค่อม จากการนั่งทำงานบนเก้าอี้เป็นเวลานาน



ทำค้างไว้ 20-30 วินาที ข้างละ 3-4 ครั้ง



Mahidol Channel มหิดล
แชนแนล "ยืดเหยียดสะโพกแก้
ปวดหลัง : Healthy Fine Day
[by Mahidol]"



ThaiPBS. "ยืดกล้ามเนื้อรอบสะโพก
แก้ปวดหลังล่าง : ปรับก่อนป่วย
(2 มี.ค. 63)"

ยืดสะโพกด้านหลัง

เริ่มโดยการนอนหงาย จากนั้นบิดสะโพกโดยให้ขาข้างขวาข้ามไปวางที่พื้นด้านซ้ายมือ มือซ้ายกดขาขวาไว้ โดยที่หลังส่วนบนติดพื้น ให้ความรู้สึกหลังส่วนล่างและสะโพกด้านหลังถูกยืด จากนั้นกลับมาสู่จุดเดิมแล้วทำอีกข้างหนึ่ง ท่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างคลายตัว ลดอาการปวดหลัง จากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ ได้



ทำค้างไว้ ข้างละ 20-30 วินาที ข้างละ 3-4 ครั้ง

ยืดต้นคอ

โดยเริ่มจาก ยืดอกตัวตรง ก้มคอไปด้านหน้าช้า ๆ อาจใช้มือช่วยกดให้รู้สึกตึงขึ้น ค้างไว้ แล้วเงยหน้ากลับขึ้นมาตั้งตรง จากนั้นทำเช่นเดียวกันทุกทิศทาง ซ้าย ขวา หน้า หลัง ท่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังส่วนบนถูกยืด ลดความตึง และปวดของกล้ามเนื้อบริเวณ บ่า คอ ไหล่ ที่เกิดจากการนั่งทำงานบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน



ทำค้างไว้ 15-20 วินาที ทำทุกทิศทาง 3-4 ครั้ง



RAMA CHANNEL "ท่าบริหาร
แก้ปวดคอ บ่า ไหล่ ตอน 1 :
สุขภาพดีใน 1 นาที"

ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า

เริ่มจากนอนคว่ำ จากนั้นยกตัวขึ้นมาโดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างดันพื้น จนกระทั่งรู้สึกตึงบริเวณหน้าท้องและสะโพกด้านหน้า ค้างไว้สักครู่ ค่อยวางตัวลงกลับสู่ท่าเดิม แล้วเริ่มทำอีกครั้ง ท่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพกด้านหน้าถูกยืด และสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง เพราะการนั่งทำงานนาน ๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อหลังอ่อนแอลงได้

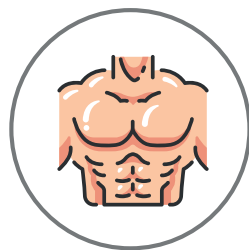


ทำขึ้น-ลง อย่างช้า ๆ 10-15 ครั้ง ทำอย่างน้อย 3-4 เซต



PK Physical therapy clinic
"Hand press ยันตัวแอ่นหลังลด
ปวดหลังจากหลังส่วนล่างค่อม"

3 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และรูปร่างที่สวยงาม



Mahidol Channel มหิดล แชนแนล
"Squat แบบไหนโดนสะโพกที่สุด ? :
Healthy Fine Day exercise
[by Mahidol]"

สควอท

เริ่มจากยืนให้ขาทั้งสองข้างห่างประมาณช่วงไหล่ตนเอง จากนั้นย่อเข่าลง โดยไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า มุมเข่าขณะย่อลง ประมาณ 90 องศา เกร็งหน้าท้อง สะโพก ไม่กลั้นหายใจจากนั้น ยืนขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำนี้ช่วยให้ความแข็งแรงและกระชับ ของกล้ามเนื้อต้นขา สะโพก เอว รวมทั้งหน้าท้อง ช่วยให้ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อสะโพก ทำงานร่วมกัน ช่วยให้ใช้ชีวิตประจำวัน ได้อย่างกระฉับกระเฉง



ทำ 15-20 ครั้ง หากชำนาญแล้ว
สามารถหาแผ่นน้ำหนักหรือถือขวดน้ำในมือ
ทั้งสองข้างระหว่างทำได้ ทำ 3-4 เซต

ท่าเบอร์พี

ย่อตัวลง งอเข่า ใช้มือทั้งสองข้างยันไว้กับพื้นกระโดดเหยียดขาไป ข้างหลัง แขนและหลังตรง ปลายเท้าแตะพื้น ยกขาทั้งสองข้าง 2 ข้างกลับมาข้างหน้า งอหลัง และมือทั้ง 2 ข้างยังคงแตะพื้นไว้ กระโดดให้สูงพอ ประมาณ เหยียดขาและปลายเท้าตรง ชูแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นข้างบนให้สุดมือ ถือว่าจบ 1 ครั้ง ทำนี้มีระดับความหนักปานกลางถึงระดับหนัก เพราะ ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายกระชับและแข็งแรงขึ้น หากทำอย่างต่อเนื่องจะช่วยเผาผลาญไขมันได้ดีอีกด้วย



ทำ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต



วังไหนด WingNaiDee
"เหงื่อท่วมบ้าน | 5 วิธี
ออกกำลังกายในบ้าน
สุดโหด ประโยชน์เพียบ"



Nattie Trainhard
"ก้นกระชับ นามกลึง
ด้วยท่า glute bridge"

ท่าบริหารก้น

เริ่มจากนอนหงายราบลงบนพื้น ชันเข่าขึ้น พับขาเข้าหากัน คว่ำมือ ทั้งสองข้างลง จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อก้น เพื่อยกสะโพกขึ้น ในแนวเส้นตรง จากนั้นค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อก้นและลดสะโพกลง เพื่อกลับสู่ท่าเตรียมโดยทั่วไปหลายคนมักมองข้าม เพราะท่านี้ช่วยให้ กล้ามเนื้อก้นและต้นขาด้านหลังแข็งแรง ช่วยลดอาการปวดหลัง เพิ่มความสมดุลของสะโพก



ค่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต

กล้ามเนื้อทั้งด้านหน้าและด้านข้าง

เริ่มจากนั่งงอเข่าเล็กน้อย มือทั้งสองข้างถือสิ่งของที่มีน้ำหนัก เช่น ดัมเบล ขวดน้ำ ไม้ระดับหน้าอก จากนั้นบิดลำตัวโดยใช้กล้ามเนื้อท้อง ไปทางซ้าย และขวา ซ้ำ ๆ โดยที่ขายังคงนิ่งอยู่กับที่ ทำนี้ทำให้กล้ามเนื้อ หน้าท้อง ทั้งด้านหน้าและด้านข้าง แข็งแรงและกระชับมากขึ้น



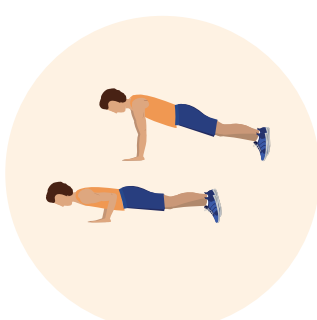
นับรวมกัน 20-30 ครั้ง ทำ 3-4 เซต



Howcast. "How to Do
Medicine Ball Side Twists
| Abs Workout"

ดันพื้น

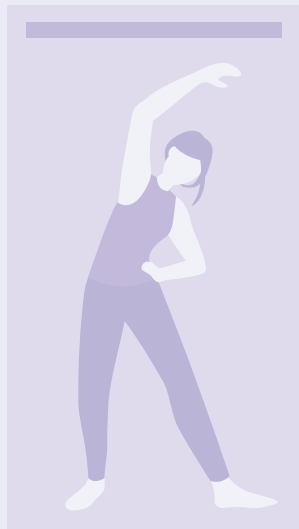
เริ่มจากนอนคว่ำแล้วยกตัวขึ้นมาให้ขนานกับพื้นโดยให้ฝ่ามือทั้งสอง วางบนพื้น อาจใช้เข่าทั้งสองวางบนพื้นช่วยให้ง่ายขึ้น จากนั้นงอศอก ให้นิ้วออกกดลงใกล้พื้นมากที่สุด แล้วยืดแขนตรงดันตัวขึ้นมาสู่ท่าเริ่มต้น อีกครั้ง ทำนี้ช่วยกล้ามเนื้อส่วนบนทั้งหน้าอก แขน หัวไหล่ และลำตัว แข็งแรงมากขึ้น ช่วยให้มีประสิทธิภาพในการทำงานในแต่วันมากขึ้นได้



Mahidol Channel มหิดล
แชนแนล "วิดพื้น" เปลี่ยนจากท่า
ยากเป็นท่าง่าย [Healthy Fine
Day by Mahidol].



เริ่มทำ 15-20 ครั้ง หากชำนาญแล้ว
ทำ 20-30 ครั้ง 3-4 เซต



กิจกรรมทางกายประจำบ้าน สำหรับผู้สูงอายุ

แม้วัยสูงอายุจะเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มมีความเสื่อมถอยทางร่างกาย การเคลื่อนไหว อิริยาบถไปมา ไม่สะดวกและคล่องแคล่วเหมือนในอดีต ทว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและสม่ำเสมอจะเปรียบเสมือนยารักษาโรคชั้นดีที่จะช่วยให้รู้สึกกระชุ่มกระชวย มีชีวิตชีวา รวมถึงประโยชน์หลัก 3 ประการดังต่อไปนี้

1



สร้างความสมดุล
และป้องกันการ
หกล้ม

2

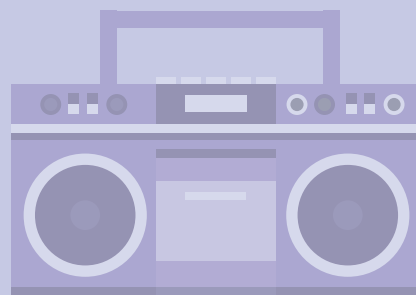


เพิ่มความ
คล่องแคล่ว
และเสริมทักษะ
ในการดูแลตนเอง

3



เพิ่มความแข็งแรง
ของระบบหัวใจ
ไหลเวียนเลือด
กล้ามเนื้อ
และรูปร่างกระชับ



วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ

1 สร้างความสมดุล และป้องกันการหกล้ม



Eldergym Fitness for Seniors.
"Single Limb Stance"

ยืนขาเดียวทรงตัว

เป็นการฝึกทรงตัวอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ โดยยืนหลังเก้าอี้ ยกขาขวาขึ้นค้างไว้ให้นานที่สุด โดยพยายามเน้นการทรงตัวให้ได้ ขาซ้ายนั่งอยู่กับที่ มืออีกข้างจับเก้าอี้ไว้ ฝึกเพื่อป้องกันการหกล้ม และฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อข้อเท้าเล็ก เพื่อการทรงตัว



ทำให้นานข้างละ 30-60 วินาที
อย่างน้อยข้างละ 3-4 ครั้ง

ยืนต้นพื้นกับผนังห้อง

เป็นท่าที่ทำได้ง่าย โดยยืนห่างจากผนังประมาณหนึ่งช่วงแขน จากนั้นเอนตัวข้างหน้าช้า ๆ เท้าทั้งสองข้าง ไม่ขยับ แล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองดันที่กำแพง ให้ตัวกลับมายืนตรงที่ตำแหน่งเดิม เน้นฝึกการทรงตัวและรับรู้การเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันการหกล้ม และเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกอีกด้วย



ทำรอบละ 15-20 ครั้ง อย่างน้อย 3-4 รอบ



Mahidol Channel ผลิต
แขนเบล "ออกกำลังกาย 3 นาที
หุ่นดีด้วยกำแพง | คลิปสั้น
ออกกำลังกาย [by mahidol]
#stayhome #withme"



SocialMarketingTH
"วิดีโอสาธิตการแกว่งแขนที่ถูกต้อง
- ลดพุง ลดโรค สสส"

ยืนขาเดียวแกว่งแขนและขา

โดยยกขาขวาและแขนขวาขึ้น แล้วแกว่งแขนไป-มา โดยเท้าซ้ายยืนทรงตัวอยู่กับที่ มือซ้ายจับที่เก้าอี้ไว้ จากนั้นสลับข้างกัน เน้นฝึกการทรงตัวและเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อแขนและสะโพกให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น



ทำข้างละ 30-60 วินาที 3-4 ครั้ง

ยืนย่อเท้าอยู่กับที่

คล้ายการเดิน แต่ให้ยกเข่าสูงเท่าที่จะทำได้ แขนแกว่งให้สัมพันธ์กับขา ทำสลับซ้ายขวาอยู่กับที่ โดยเน้นการทรงตัว ไม่ให้เอียงไปมา หากกลัวล้มสามารถหาที่จับหรือวางมือทาบไว้ที่ผนังห้องได้ขณะทำ เน้นฝึกการทรงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้สัมพันธ์กัน



ทำครั้งละ 30-60 วินาที อย่างน้อย 3-4 ครั้ง



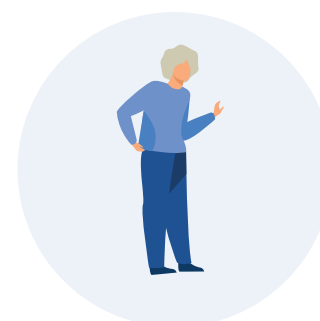
Margaret Martin, Physical
Therapist "Marching in
Place Demonstrated
by a Physical Therapist"

เดินต่อเท้า

โดยก้าวเท้าขวา ให้ส้นเท้าไปต่อกับปลายเท้าซ้าย แล้วก้าวเท้าซ้าย ให้ส้นเท้าไปต่อกับเท้าขวา ให้ทำต่อเนื่อง อย่างช้า ๆ เน้นการเรียนรู้ในการทรงตัว ป้องกันการหกล้ม

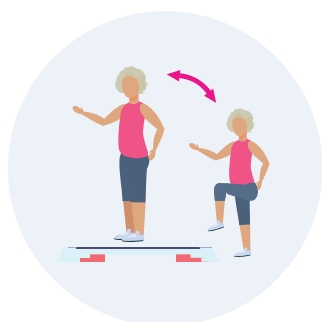


เดิน 20-30 ก้าว อย่างน้อย 3-4 ครั้ง



Eldergym Fitness for
Seniors "Balance
exercise; Heel to Toe"

2 เพิ่มความคล่องแคล่วและเสริมทักษะในการดูแลตนเอง



ก้าวขึ้น-ลง บันได

เริ่มจากก้าวขาขวาขึ้นก่อน แล้วตามด้วยขาซ้าย จากนั้นก้าวขาขวาลงมาจุดเดิมแล้วตามด้วยขาซ้าย ทำนี้ช่วยให้ข้อต่อหลายส่วน ทั้งข้อเท้า ข้อเข่า ข้อสะโพก ทำงานไปพร้อมกัน รวมทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนขา แข็งแรงขึ้นอีกด้วย



THEDIETPUM45
“ก้าวขึ้น - ลงบันได”



เริ่มนำด้วยเท้าขวาก่อน 20-30 ครั้ง แล้วสลับข้าง
ทำข้างละ 3-4 รอบ หรือหากชำนาญขึ้น
จับเวลาข้างละ 1 นาที ทำข้างละ 3-4 รอบ

นั่งตะแคงปลายเท้า

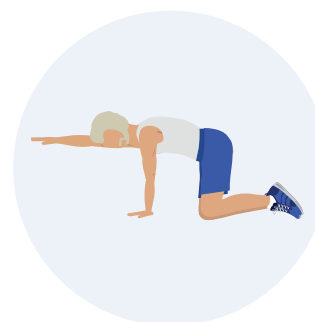
เริ่มจากนั่งยืดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า เอื้อมมือทั้งสองข้างตะแคงปลายเท้า โดยพยายามให้เข่าทั้งสองข้างตั้งอยู่ตลอดเวลา หากตะแคงไม่ถึงปลายเท้า ให้เริ่มตะแคงที่ข้อเท้าก่อน จากนั้นค่อย ๆ ฝึกจนกล้ามเนื้อสามารถยืดออกได้มากขึ้น ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และหลังส่วนล่างยืดออกได้มากขึ้น ลดการหดเกร็งจากการนั่ง หรือนอนนาน ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุ คล่องแคล่ว และลดอาการปวดหลังได้



ทำค้างไว้ ครั้งละ 20-30 วินาที 3-4 ครั้ง



ThaiPBS “ปรับก่อนป่วย :
ยืดเหยียดแก้ปวดหลังส่วนล่าง
ป้องกันกระดูกกับเส้น”



AFMSCEMMTube
“BACK EXERCISES:
ARM REACH”

ยกแขนยืดไปด้านหน้า

เริ่มจากวางฝ่ามือและเข่าทั้งสองข้างลงบนพื้น จากนั้นยกแขนและเหยียดออกไปข้างหน้า ให้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้ โดยลำตัวไม่ขยับไปมา ให้ความรู้สึกที่หลังได้ออกแรง จากนั้นวางแขนลงบนพื้นแล้วทำอีกข้างสลับกัน ทำนี้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและลำตัว รวมทั้งช่วยให้หัวใจหลั่งมีการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ช่วยลดอาการไหล่ติดได้



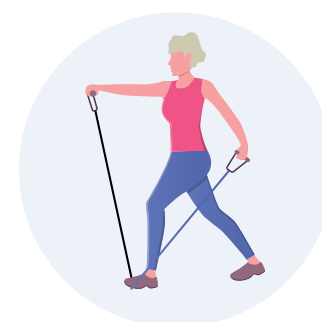
ทำข้างละ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต

การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด

เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทำได้ง่ายและเกิดประโยชน์ ช่วยสร้างความแข็งแรงและเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ



ทำซ้ำ ๆ ข้างละ 10-15 ครั้ง ทำข้างละ 3-4 เซต



Thailand Healthcenter
“ออกกำลังกายด้วยยางยืด 01”

นั่งหมุนลำตัวไปด้านข้าง

เริ่มจากนั่งหลังตรงยืดออกขึ้น แขนทั้งสองยกขึ้นระดับหัวไหล่ประสานกัน จากนั้นบิดลำตัวไปทางขวา ๆ ให้ได้มากที่สุด แล้วกลับมาจุดเริ่มต้น และบิดไปทางซ้ายให้ได้มากที่สุด แล้วกลับมาเริ่มใหม่ ทำสลับซ้าย-ขวา ซ้ำ ๆ ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวกระชับแข็งแรงมากขึ้น ช่วยให้ข้อต่อของกระดูกสันหลังเคลื่อนไหวได้ดี ลดการตึงหรือ ข้อติด ทำให้การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุคล่องตัวขึ้น



นับรวมกันเซตละ 20-30 ครั้ง ทำซ้ำ ๆ 3-4 เซต



ThaiPBS “สร้างสุขภาพ
ขณะนั่ง : ข.ขยั”

3 เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และรูปร่างกระชับ



กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว
และกีฬา. "การทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายผู้สูงอายุและการประเมินผล:
ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที"

ลุก-นั่ง ก้นแตะเก้าอี้

โดยให้ยืนหน้าเก้าอี้ ตัวตรงยืดออกขึ้น จากนั้นค่อย ๆ งอเข่าลง
พร้อมกับสังเกตเข่าต้องไม่เลยปลายเท้า โดยให้ก้นสัมผัสกับเก้าอี้
จากนั้นกลับมายืนตรงสู่ท่าเริ่มต้นอีกครั้ง ทำนี้ ช่วยให้อาการกล้ามเนื้อ
ต้นขาด้านหน้ากระชับแข็งแรง ข้อต่อหัวเข่าทำงานมากขึ้น
ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุได้



เริ่มทำ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต โดยทำอย่างช้า ๆ

ยกเข่าเตะบอล (หรือขวาน้ำ 1.5 ลิตร)

เริ่มจากชูแขนที่ถืออุปกรณ์ไว้ทั้งสองข้าง จากนั้นยกเข่าขวาขึ้น
มาให้สูงที่สุดพร้อมกับนำอุปกรณ์ที่ถือไว้ลงมาแตะเข่า แล้วชูแขนขึ้น
อีกครั้งพร้อมกับลดเข่าลง ทำสลับกันซ้าย-ขวา ทำนี้ ให้ความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ทั้งแขน ลำตัว อีกทั้งยังได้ฝึกการ
ทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้มได้อีกด้วย



Performance U
"Medicine Ball High-Knee
Traveling March"



นับรวมกันซ้าย-ขวา ให้ได้ 20-30 ครั้ง

3-4 เซต หากชำนาญแล้ว

สามารถจับเวลาเซตละ 1 นาที ทำ 3-4 เซต



FitSchool
"วิธีการฝึกท่า Bridge"

นอนหงายยกสะโพก

นอนราบกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น สะโพกติดพื้น มือทั้งสองวาง
ข้างลำตัว จากนั้นยกสะโพกขึ้นให้ตัวเป็นเส้นตรงช้าๆ เน้นที่กล้ามเนื้อก้น
และต้นขาด้านหลังหดตัว แล้ววางสะโพกลง ทำขึ้น-ลง ช้า ๆ ทำนี้ช่วย
เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อสะโพกและหลังส่วนล่าง ช่วยให้ผู้สูงอายุ
ยืนได้อย่างมั่นคงและมีสมดุล



ทำขึ้น-ลง ช้า ๆ 15-20 ครั้งทำ 3-4 เซต

นั่งอตัว

นอนราบกับพื้นชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง จากนั้นยกตัวขึ้นมาโดย
ออกแรงที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยยกขึ้นมาจนกระทั่งมือทั้งสองข้าง
แตะเข่า แล้วเอนหลังกลับไปนอนเหมือนตอนเริ่มต้นอีกครั้ง ทำนี้ช่วย
ให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและแข็งแรงมากขึ้น



เริ่มทำ 15-20 ครั้ง ทำ 3-4 เซต



Mahidol Channel มหิดล
แชนแนล "Sit up" เปลี่ยนจากท่า
ยากเป็นท่าง่าย [Healthy Fine
Day by Mahidol]



ThaiPBS "ข.ขยับ :
การบริหารสำหรับคนที่ยัง
วัดพันไม่ได้ (2 มี.ค. 59)"

ดันพื้น

เริ่มจากนอนคว่ำแล้วยกตัวขึ้นมาให้ขนานกับพื้นโดยให้ฝ่ามือ
ทั้งสองวางบนพื้น อาจใช้ข้อศอกวางบนพื้นช่วยให้ง่ายขึ้น จากนั้นงอศอก
ให้หน้าอกลดลงใกล้พื้นมากที่สุด แล้วยืดแขนตรงดันตัวขึ้นมาสู่
ท่าเริ่มต้นอีกครั้ง ทำนี้ช่วยให้อาการกล้ามเนื้อส่วนบนทั้งหน้าอก แขน หัวไหล่
และลำตัวของผู้สูงอายุแข็งแรงมากขึ้น



เริ่มทำ 10-15 ครั้ง หากชำนาญแล้ว ทำ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต

เดินแอโรบิก

โดยผู้สูงอายุสามารถทำตามได้ง่าย ๆ ที่บ้าน จากจอทีวีหรือสื่อออนไลน์ ซึ่งกิจกรรมนี้มีความหนักระดับปานกลางถึงหนัก ช่วยให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น ไขมันถูกเผาผลาญมากขึ้น ข้อต่อและกล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30-45 นาที
3-4 วันต่อสัปดาห์



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
"E75_2 การออกกำลังกายเพื่อผู้สูง
วัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75"



เดินเร็ว

บริเวณบ้านหรือสถานที่โล่งแจ้ง เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้พัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดของผู้สูงอายุ เพิ่มการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันนั้นกระฉับกระเฉงยิ่งขึ้น เหนื่อยยากขึ้น



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30-45 นาที
3-4 วันต่อสัปดาห์



RAMA CHANNEL "เดินออกกำลังกายแต่ละนาที ร่างกายจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง : พหุภอรามา ช่วง Rama Update"

การปั่นจักรยาน

เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ในบ้าน ลดแรงกระแทกของข้อต่อ เช่น ข้อเข่า ข้อเท้า ช่วยให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดและปอดทำงานดีขึ้น อีกทั้งยังทำให้ระบบการเผาผลาญทำงานได้ดี ลดไขมันในเลือดได้ ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันกระฉับกระเฉง และเหนื่อยยากขึ้นกว่าเดิม



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30-45 นาที
3-4 วันต่อสัปดาห์



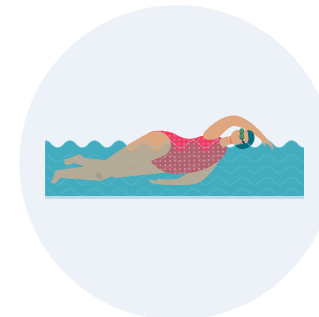
Siriraj Pr "การออกกำลังกายด้วย
การปั่นจักรยานอยู่กับที่ได้อย่างไร"

การว่ายน้ำ

เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่นิยมในผู้สูงอายุ สามารถลดแรงกระแทกตามข้อต่อร่างกาย หลีกเลียงและลดการบาดเจ็บได้ อีกทั้งยังช่วยให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น สร้างความสมดุลของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวแข็งแรงมากขึ้น และลดอาการไหล่ติดได้



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที
3-4 วันต่อสัปดาห์

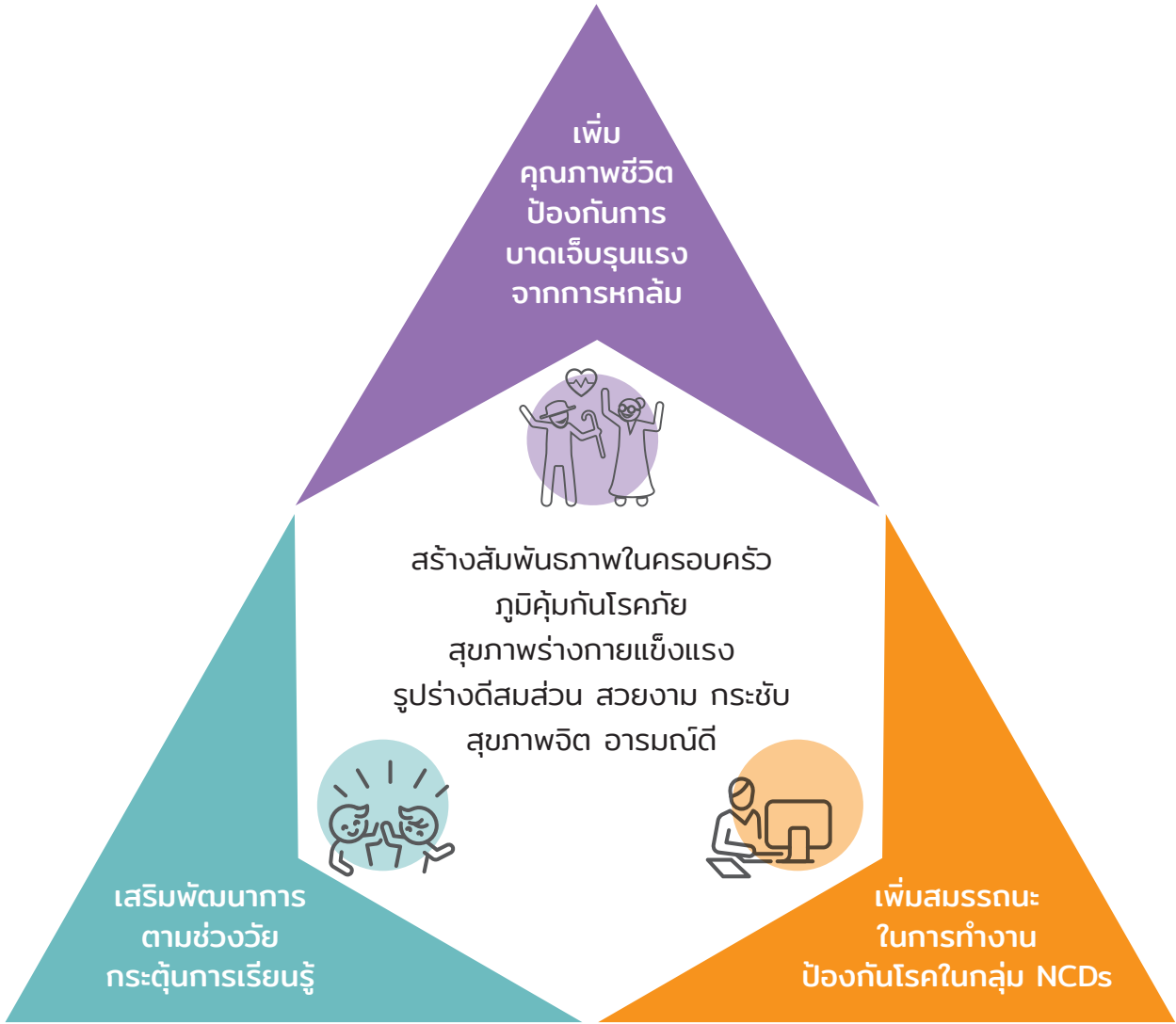


ThaiPBS "ห้องเรียนสูงวัย :
เรียนรู้พื้นฐานว่ายน้ำของวัยเก๋า"



ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ประจำบ้านทุกช่วงวัย

เมื่อท่านนำตัวอย่างกิจกรรมทางกายประจำบ้านไปปฏิบัติจริง จะเห็นได้ว่า หลายประเภทกิจกรรมสามารถทำร่วมกันได้ทั้งกลุ่มเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เพราะให้ประโยชน์ทางสุขภาพทั้งในมิติความแข็งแรงของร่างกาย การสร้างภูมิคุ้มกันโรค สภาพจิตใจและอารมณ์ การกระตุ้นและยกระดับการเรียนรู้ และที่สำคัญอีกประการคือ การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยใช้กิจกรรมทางกายประจำบ้านเป็นตัวเชื่อมและสานสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน



3 ขั้นตอน

เพื่อพิชิตการเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ทางสุขภาพ

หลังจากท่านเริ่มทำกิจกรรมทางกายประจำบ้านไปแล้ว ในแต่ละสัปดาห์ขอแนะนำให้ท่านตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ทางสุขภาพ ด้วยวิธีการง่าย ๆ 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 

ทำแบบประเมินสถานะการมีกิจกรรมทางกาย (ในหน้า 18-19)
ดูผลรวมของเวลาที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์ว่าเพิ่มขึ้นหรือไม่
และอยู่ในระดับที่เพียงพอแล้วหรือยัง
- 

ทบทวนหรือตั้งคำถามกับตนเอง หรือพูดคุยกับคนในครอบครัวดูว่า
หลังจากที่มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลง
ในทางบวกกับตัวท่านและครอบครัวอย่างไรบ้าง มีอะไรที่พัฒนาไป
ในทางบวกบ้าง ทั้งทางด้านร่างกาย สุขภาพจิต หรือด้านอื่น ๆ
- 

วางแผนการทำกิจกรรมทางกายประจำบ้านให้มีความเพียงพอ
และสม่ำเสมอ ในกรณีที่ยังอยู่ในระดับที่ไม่เพียงพอให้วางแผน
เพื่อค่อย ๆ เพิ่มความถี่ และระยะเวลาในการปฏิบัติทีละน้อย

บรรณานุกรม

ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย

1. Jeeravat Thongchuea. (2558). **[Infographic] สสส ลดพุงลดโรค กิจกรรมทางกาย**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=b-GBAyC9NLQQ&feature=youtu.be>

วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับเด็ก

พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2. TNPPF House. (2563). **กิจกรรมง่าย ๆ วันนี้เรามาเล่นเกมเหยียบลูกโป่งและอยู่ในช่วง Battle Balloon EP.1**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=T6LRn-r8hCA>
3. PE&HE Satit Chula Elementary School. (2562). **เกมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย – เกมแปะแข็ง**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=BG9tt2eD0Fs>
4. ครูนกเล็ก. (2562). **เพลงยุงกัด | เบนซ์ พริกไทย น้องถูกใจ ครูนกเล็ก**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. <https://www.youtube.com/watch?v=kJALZc8bdis>
5. ครูนกเล็ก. (2560). **น้องถูกใจ | ไฟไหม้ตำรวจดับเพลิงช่วยด้วย**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก<https://www.youtube.com/watch?v=tCHgqIEEt7o>
6. Amarin Baby & Kids. (2562). **EP 57 ขวณลูก ปลูกดันไม้ ครึ่งแรง สอนภาษาอังกฤษอะไรดี**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=3tNbjavuodU>

พัฒนาทักษะ ที่จำเป็นตามช่วงวัย และกระตุ้นการเรียนรู้

7. ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 11 จังหวัดนครราชสีมา. (2020). **ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เรื่อง ยืนทรงตัวขาเดียวเก็บถุงทราย**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=ZhZ36-VySel>
8. DutchMill Kids. (2561). **ดัชมิลล์ คิดส์ สอนเต้น 9 ช่อง แขนสนุก**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hFCfkmbSBr4>
9. Jade Channel. (2560). **เล่นขว้างกระบองพระราช/เจสซี่ พัญม พิโจ**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=F7FF-G7Dfxc>
10. The Inner Studio. (2563). **มะล่องก่องแก่ง [เวอร์ชันเด็ก] ทำเดินเพียวๆ “เติมเพลง” - (พจน์ สายอินดี้) มอส ft. แอปป์**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hz2mgPUa8OE>
11. YimYam TV. (2563). **พอบอมทำชิงช้าสวรรค์ ขวนหนูยิ้มหนูแย้มเล่นได้เชือก**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=8FgGJl7tQYg>

ความแข็งแรงและป้องกันโรคอ้วนในเด็ก

12. Thai PBS News. (2558). **กระโดดเชือก” สร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กไทยพ้นโรคหัวใจ**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=5FyR-GKIPAUE>
13. Amarin Baby & Kids. (2562). **ฝึกทักษะรอบด้าน ขวณลูกปั่นจักรยาน ภาษาอังกฤษ พุดยังใจดี EP 59**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=1qW17KF6RgY>
14. Lion Smile. (2561). **5 วิธี กับฝึกว่ายน้ำเบื้องต้น 1 น้องสิงโต**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=o4WTtpuut70>
15. Eve My Tube. (2561). **โซสเต็มป์ดีแบดมินตัน ออกกำลังกายตอนเย็นกันคะ I Eve My Tube**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=t-FXVOUAtIuc>
16. Dek Jew Chill Out. (2561). **เด็กจิววิ่งลดพุง ที่สวนลุม**. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=eFMz6-GmoVO>

วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้ใหญ่

ป้องกันความเสี่ยงของโรคในกลุ่ม NCDs

17. ThaiPBS. (2561). **Good Look : วิธีกระโดดเชือกที่ถูกต้อง (23 เม.ย. 61)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=MBzFwuvag54>
18. Booky HealthyWorld. (2560). **สอนวิ่งสำหรับมือใหม่ วิ่งยังงไม่ให้น้อยง่าย | Booky HealthyWorld**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=ajjFMcnX-OY>
19. RAMA CHANNEL. (2560). **ว่ายน้ำลดน้ำหนัก แต่ละท่าลดได้กี่แคลอรี : พบหมอรามา ช่วง 11 ธ.ค.60 (2/6)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=GnPfuZwhNCc>
20. Thaicycling Association. (2563). **ปั่นในบ้าน ด้านไควด สมาคมกีฬาจักรยานฯจับมือสสส.-ไทยพีบีเอสแนะนำวิธีออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ภายในบ้าน**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=ytRQ1dX3ymU>
21. SocialMarketingTH. (2560). **12 ท่าบริหารร่างกายสโกลีไทย ๆ (ฉบับครูสูตร) เพื่อความแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hkstDXLYmtc>

เสริมสร้างสมรรถนะในการทำงาน

22. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2563). **Plank แบบเคลื่อนไหวลดพุง x 2 | Stay Home Stay Healthy (Mahidol Channel)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก https://www.youtube.com/watch?v=lm2xv7doa0Y&list=RDCMUCfaj2PbuQHpJEtXscQ_6aIA&index=15

23. ThaiPBS. (2563). **ยืดกล้ามเนื้อรอบสะโพก แก้อาการหลังล่าง : ปรับก่อนป่วย (2 มี.ค. 63)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Z-BrlFrspEqQ>
24. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2560). **ยืดเหยียดสะโพกแก้อาการหลัง : Healthy Fine Day (by Mahidol)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=WjHzbR-xxww>
25. RAMA CHANNEL. (2562). **ท่าบริหารแก้อาการปวดคอ ป่า ไหล่ ตอน 1 : สุขภาพดีใน 1 นาที**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก https://www.youtube.com/watch?v=iil5s-BH_kYU
26. PK Physical therapy clinic. (2562). **Hand press ยันตัวแอ่นหลังลดปวดหลังจากหลังส่วนล่างค้อม**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=w3bBlsd4CLM>

เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและรูปร่างที่สวยงาม

27. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2560). **Squat แบบไหนโดนสะโพกที่สุด ? : Healthy Fine Day exercise (by Mahidol)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=PdlM-BgQPKO>
28. วังไนดี WingNaiDee. (2563). **เหงื่อท่วมบ้าน | 5 วิธี ออกกำลังกายในบ้าน สุดโหด ประโยชน์เพียบ**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=v-dRLG0tAME>
29. Nattie Trainhard. (2557). **ก้นกระชับ กลมกลิ้ง ด้วยท่า glute bridge**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=pzSjhRQn-5w>
30. Howcast. (2557). **How to Do Medicine Ball Side Twists | Abs Workout**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hRldAjDs08Q>
31. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2559). **“วิดพื้น” เปลี่ยนจากท่ายากเป็นท่าง่าย (Healthy Fine Day by Mahidol)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=95q-vtDcZQo>

วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้ใหญ่

สร้างความสมดุลและป้องกันการหกล้ม

32. Eldergym Fitness for Seniors. (2559). **Single Limb Stance**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hfRS98WnLaY&list=RD-hfRS98WnLaY&index=1>
33. Eldergym Fitness for Seniors. (2557). **Balance exercise; Heel to Toe**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=y2nQ5M1-G3w>
34. SocialMarketingTH. (2559). **วิดีโอสาธิตการแกว่งแขนที่ถูกต้อง - ลดพุง ลดโรค สสส**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=HI-AtUOWendM>
35. Margaret Martin, Physical Therapist. (2559). **Marching in Place Demonstrated by a Physical Therapist**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=u1gmWFvEluM>
36. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2562). **ออกกำลังกาย 3 นาที หุ่นดีด้วยท่าแพง | คลิปสั้นออกกำลังกาย (by mahidol) #stayhome #withme**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=br3LQ2ZbRi8>

เพิ่มความคล่องแคล่วและเสริมทักษะในการดูแลตนเอง

37. THEDIETPUM45. (2562). **ก้าวขึ้น – ลงบันได**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=acwb2Skq8Dc>
38. Thailand Healthcenter. (2560). **ออกกำลังกายด้วยยายังดี 01**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=SDpnS8VCSjM>
39. ThaiPBS. (2559). **ปรับก่อนป่วย : ยืดเหยียดแก้อาการหลังส่วนล่าง ป้องกันกระดูกทับเส้น (4 ก.ย. 61)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=furStYtk9aY>
40. AFMSCEMMTube. (2554). **BACK EXERCISES: ARM REACH**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=xMnNqKWW0Sw>
41. ThaiPBS. (2562). **สร้างซิกแพกขณะนั่ง : ขยับ (15 มิ.ย. 62)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=oVHCRRpHvy28>

เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และรูปร่างกระชับ

42. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2558). **การทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุและการประเมินผล: ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก https://www.youtube.com/watch?v=jXnyrPsKd_U
43. Performance U. (2561). **Medicine Ball High-Knee Traveling March**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=dVHD4ofhW4>
44. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2559). **“Sit up” เปลี่ยนจากท่ายากเป็นท่าง่าย (Healthy Fine Day by Mahidol)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=kruXBAwYIT8>
45. FitSchool. (2560). **วิธีการฝึกท่า Bridge**. สืบค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=IRZ8glPo8zo>
46. ThaiPBS. (2559). **ขยับ : ท่าบริหารสำหรับคนที่ยังวิดพื้นไม่ได้ (2 มี.ค. 59)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=cfAGt00JUTo>
47. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2561). **E75_2 การออกกำลังกายเพื่อผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=KxrE6CQuR9E>
48. RAMA CHANNEL. (2560). **เดินออกกำลังกายแต่ละนาที ร่างกายจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง : พบหมอรามา ช่วง Rama Update 18 ส.ค.60 (2/6)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=vylZ1Yb-Y8>
49. Siriraj Pr. (2560). **การออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานอยู่กับที่ได้อย่างไร**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=d9zSQfV-rPE>
50. ThaiPBS. (2561). **ห้องเรียนสูงวัย : เรียนพื้นฐานว่ายน้ำของวัยเก๋า (17 ส.ค. 61)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=O4oF-nNkGgmc>

คณะผู้จัดทำคู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ปัญญา ไข่มุก

ดร. นายแพทย์ ไพโรจน์ เสาน่วม

รองศาสตราจารย์ ดร. ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์

นิรมล ราษฎร์

เรียบเรียงเนื้อหา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา

ปัญญา ชูเลิศ

วิภาดา เอี่ยมแย้ม

อับดุล อุ่นอำไพ

อภิชาติ แสงสว่าง

พิสูจน์อักษรและตรวจสอบความถูกต้อง

กรกนก พงษ์ประดิษฐ์

ออกแบบปกและรูปเล่ม

สุรศักดิ์ เพ็ญใหม่

นฤมล เหมะธูลิน

“

มี กิจกรรมทางกาย ติดไว้ประจำบ้าน
ภูมิคุ้มกันดี ไม่ต้องมียาประจำตัว

”