

ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม



ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (AGING SOCIETY)
ซึ่งในปี 2565 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (COMPLETELY AGED SOCIETY)
คือมีผู้สูงอายุ 13 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรไทยทั้งประเทศ



**ผู้สูงอายุ 1 ใน 3
หรือมากกว่า 3 ล้านคน
พลัดตกหกล้มทุกปี**



**ผู้สูงอายุเพศหญิงบาดเจ็บ
จากการพลัดตกหกล้มสูงกว่าเพศชาย
1.6 เท่า**

สาเหตุการพลัดตกหกล้ม
ด้านร่างกาย : การมองเห็น การเดิน การทรงตัว โรคประจำตัว
ด้านพฤติกรรม : ขาดการออกกำลังกาย การดื่มแอลกอฮอล์
ด้านสิ่งแวดล้อม : พื้นลื่น ต่างระดับ บันไดไม่มีราวจับ
ด้านเศรษฐกิจและสังคม : การเข้าถึงบริการสุขภาพและสังคมน้อย รายได้ การศึกษา



อ้างอิง : รายงานการพยากรณ์การพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในประเทศไทยปี พ.ศ. 2560-2564

- คำแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ**

1. ควรมีกิจกรรมทางกายที่ระดับเหนื่อยปานกลาง สะสมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที เช่น การเดิน 5,000 ก้าวต่อวัน การทำงานบ้าน ทำสวน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได วิ่งเหยาะๆ เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ



2. บริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ควบคู่กับการยืดเหยียด กล้ามเนื้อบริเวณต้นขา สะโพก ลำตัว หลัง หัวไหล่ และแขน อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์



3. ควรมีกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ การทรงตัว และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์



4. ประเมินการเคลื่อนไหวและความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม โดยใช้การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ทั้งหมด 9 สถานี



คลังวีดิทัศน์การประเมินสมรรถภาพ แบบประเมินสมรรถภาพ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<https://dopah.anamai.moph.go.th>

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี