

เพิ่มพลังกาย พลังใจ ให้ผู้สูงอายุ

(Increase physical and mental strength for the elderly)

พัชริดา สีอาจ (Miss Patcharida Seert) *

สถานการณ์

ในขณะที่ประชากรโลกกำลังเพิ่มช้าลง ส่วนจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุ กลับเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในปี 2565 ทั่วโลกมีประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มากกว่าถึง 1,109 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรโลก 8,000 ล้านคน ในส่วนของประเทศไทย ปี 2565 ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎรของกระทรวงมหาดไทย มีประชากร 66 ล้านคน มีประชากร 60 ปีขึ้นไป 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด⁽¹⁾

ตารางแสดงจำนวนและร้อยละขอประชากรจากการฉายภาพประชากรจำแนกตามกลุ่มอายุ พ.ศ. 2565 และ 2585

กลุ่มอายุ	ปี 2565		ปี 2585	
	จำนวน (ล้านคน)	ร้อยละ	จำนวน (ล้านคน)	ร้อยละ
0 -14 ปี	10.7	16.27	6.2	10.38
15 – 59 ปี	42.9	64.87	34.9	58.20
60 ปี	12.5	18.86	18.9	31.44
รวม	66.1	100.00	60.0	100

ที่มา : สถานการณ์ผู้สูงอายุ 2565⁽¹⁾

จากประชากรผู้สูงอายุจากปี 2565 จาก 12.5 ล้านคน เพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวในปี 2585 เป็น 18.94 ล้านคน แสดงให้เห็นว่าทั้งภาครัฐ เอกชนต้องให้ความร่วมมือในการรองรับผู้สูงอายุที่จะเพิ่มจำนวนขึ้นในอนาคตแต่สิ่งหนึ่งที่ประเด็นที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุต้องรู้จักดูแลตัวเองใส่ใจ

*นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สังกัด ศูนย์บริการสาธารณสุข 59 ทุ่งครุ สาขา สามัคคีบำรุง
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สุขภาพร่างกายและจิตใจเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ปราศจากโรคร้ายดำเนินชีวิตอย่างมีแบบมีคุณค่าและจากไปอย่างภาคภูมิใจ

การดูแลสุขภาพกายสำหรับผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน

1. การเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพทางด้านร่างกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อจะให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมประจำวันได้ปกติ ไม่ว่าจะเป็นการลุก การนั่ง การเดิน การอาบน้ำ เข้าห้องน้ำ การดื่มน้ำ การพักผ่อนด้วยตนเอง การทำงานบ้าง หรือแม้กระทั่งการทำสวน ทำไร่ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างและพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพได้ด้วยการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่เพียงพอ เหมาะสม โดยความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เหมาะสมมีความสำคัญ ดังนี้

1. ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง กล้ามเนื้อทุกๆส่วนแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและที่สำคัญป้องกันหรือลดความเสี่ยงการหกล้มได้

2. ช่วยชะลอหรือลดภาวะโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

3. ช่วยลดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และทำให้หลับได้ดีขึ้น

4. การเพิ่มโอกาสเข้าร่วมสังคมของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการไปวัด ไปหาเพื่อนบ้าน ไปทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชมรมผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่าการมีกิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอเหมาะสม มีความสำคัญมากๆ ต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยในปี 2563 องค์การอนามัยโลก⁽²⁾ ได้ให้คำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่ระดับเหนื่อยปานกลางสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 – 300 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น หรือโดยเฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 30 นาที ได้แก่ กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน ทำสวน ทำไร่ ล้างรถ การเดินทางด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได และกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เดินแอโรบิก เดินบาสโลบ

2. การบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้แข็งแรง ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันสัปดาห์ซึ่งจะส่งผลทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ มีประสิทธิภาพ กลุ่มกล้ามเนื้อที่ควรบริหารให้แข็งแรง ได้แก่ ต้นขา สะโพก ลำตัว หลัง หัวไหล่ และแขน โดยบริหารท่าต่างๆ 12-15 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด บริหาร 2- 3 ชุด และพักระหว่าง ชุด 1 นาที ส่วนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ยืดเหยียดจนรู้สึกตึง แล้วค้างไว้ 15 นาที

3. ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ระหว่างการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ การทรงตัว และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ได้แก่ เดิน บาสโลบ เดินแอโรบิก ฟันรำ รำวง รำไท้จี่ซิ่งง กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและเป็นการฝึก การทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม

ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ผู้สูงอายุควรประเมินความเหมาะสม ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย และภาวะของโรคก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าควรออกกำลังกายประเภทใด และมากน้อยเพียงใด การเริ่มออกกำลังกายควรค่อยเริ่มจากเบา ไม่ควรหักโหมในครั้งแรก ๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายก่อน

ขั้นตอนการออกกำลังกายมีดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที ประกอบด้วย

- 1.1 การเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ เช่น การเดิน หรือยืนทำอยู่กับที่
- 1.2 การยืดเหยียดเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

2. ช่วงออกกำลังกาย 15 - 20 นาที ประกอบด้วย

- 2.1 การฝึกการทรงตัว
- 2.2 การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- 2.3 การเสริมสร้างของหัวใจและปอดให้แข็งแรง เช่น การเดิน เดิน ฟันรำ วิ่งเหยาะ ๆ

3. การคลายอุ่น 5 - 10 นาที ประกอบด้วย

- 3.1 การเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ เช่น การเดิน หรือยืนทำอยู่กับที่
- 3.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตามลำดับ

รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (9)

1. การเดินหรือวิ่งช้าๆ

ผู้สูงอายุควรเริ่มออกกำลังกายจากเบาไปหนักโดยเริ่มจากการเดินช้าๆ เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพสักระยะหนึ่ง จนร่างกายเคยชินกับการเดินแล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้นเป็นการเดินเร็วหรือการวิ่ง สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่าหรือข้อเท้าก็ไม่ควรวิ่งเนื่องจากจะส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บมากขึ้น การเดินหรือวิ่งสามารถทำได้ที่สนามหรือสวนสุขภาพ ที่มีอากาศปลอดโปร่ง มีพื้นผิวที่เรียบเพื่อไม่ให้สะดุดล้ม นอกจากนี้ควรเลือกสวมรองเท้าผ้าใบที่กระชับเพื่อรักษาข้อต่อต่างๆ ไม่ให้ได้รับแรงกระแทกมากเกินไป

2. กายบริหาร

ทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายที่บ้าน โดยสามารถออกกำลังกายได้ทุกสัดส่วน พร้อมทั้งฝึกความอดทน การทรงตัว และความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งกายบริหารมีหลายท่าให้เลือกตามความเหมาะสม เช่น เหยียดน่อง เขย่งปลายเท้า ย่อเข่า โยกลำตัว เป็นต้น

3. ว่ายน้ำหรือเดินในน้ำ

การออกกำลังกายในน้ำสำหรับผู้สูงอายุ เหมาะกับผู้มีข้อเข่าเสื่อมเพราะการว่ายน้ำช่วยลดแรงกระแทกโดยตรงกับพื้นแข็ง ช่วยในการฝึกกล้ามเนื้อในทุกละเอียดของร่างกายและฝึกการหายใจอย่างเป็นระบบได้ สำหรับผู้สูงอายุที่ว่ายน้ำไม่เป็น สามารถออกกำลังกายได้โดยการเดินในน้ำไปมาเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น

4. ชี้อัจฉริยะ

การชี่อัจฉริยะเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีความแข็งแรง เนื่องจากต้องควบคุมจักรยานและออกแรงมากกว่าปกติ การชี่อัจฉริยะช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามากขึ้น อีกทั้งยังทำให้ได้รับความเพลิดเพลินจากการชี่ไปยังสถานที่ต่างๆ และเหมาะกับการไปเป็นหมู่คณะ

5. รำมวยจีน

รำมวยจีนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่ให้ความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ซึ่งนอกจากทางด้านร่างกายแล้วยังช่วยในการฝึกจิตใจ และการหายใจให้เป็นไปตามธรรมชาติการรำมวยจีนทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมมากขึ้น เนื่องจากจะได้มาร่วมออกกำลังกายกันเป็นกลุ่ม และช่วยสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีความชอบในการดูแลตัวเองอีกด้วย

6. โยคะ

โยคะเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาวะที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แต่การออกกำลังกายด้วยโยคะจะต้องมีการฝึกฝนอย่างถูกวิธีถึงจะได้ผลดีต่อร่างกาย

2. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมถอย เช่น ปัญหาสุขภาพช่องปากและฟัน ภาวะกลืนลำบาก การรับรู้กลิ่นรสชาติของอาหารลดลง ภาวะเบื่ออาหาร มักจะส่งผลทำให้ผู้สูงอายุกินอาหารได้ลดลง ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะขาดสารอาหารได้ ดังนั้นการได้รับสารอาหารในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสม จึงเป็นส่วนสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันภาวะโภชนาการขาดและเกินของผู้สูงอายุ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพดี ชะลอชรา ชีวียืนยาว แนะนำแนวทางปฏิบัติดังนี้

เทคนิคการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

1. **จัดอาหารให้ครบทุกกลุ่ม** 1) กลุ่มข้าว-แป้ง 2) กลุ่มผัก 3) กลุ่มผลไม้ 4) กลุ่มเนื้อสัตว์ 5) กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม 6) กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย ในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ
2. **เลือกข้าวไม่ขัดสีเป็นหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ** เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน วัณเส้น เป็นต้น
3. **เลือกปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่ว** มาปรุงประกอบอาหารเป็นประจำ
4. **จัดเมนูผักให้มีความหลากหลายสี และสลับชนิดกันไป** จะช่วยทำให้อาหารมีสีสันท่ารับประทาน
5. **จัดผลไม้** วันละ 1-3 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน ประมาณ 6-8 ชิ้นพอดีคำ) เลือกผลไม้รสไม่หวานจัด
6. **จัดนมรสจืด** วันละ 1-2 แก้ว และจัดอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง ผักใบเขียวเข้ม (ใบขี้เหล็ก ตำลึง คื่นช่าย กวางตุ้ง)
7. **หั่นอาหารเป็นชิ้นขนาดเล็ก** ทำให้อ่อนนุ่มด้วยการต้ม นึ่ง ลวก เพื่อง่ายต่อการเคี้ยวและย่อย
8. **กรณีที่ยากินมื้อหลักได้ไม่เพียงพอ** อาจจัดให้กินครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง แบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ วันละ 5 - 6 มื้อ
9. **ลดการปรุงอาหารรสจัด** หวาน มัน เค็ม ใช้สมุนไพรในการปรุงแต่งเพื่อเพิ่มรสชาติ ลดหรือเลี่ยงอาหารรสจัดอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป

10. **ปรุงอาหารสุกใหม่** เน้นลวก ต้ม นึ่ง อบ เป็นส่วนใหญ่ จัดเมนูผัด และแกงกะทิ แต่พอควร เลี่ยงอาหารทอด
11. **จัดให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำสะอาด** อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เลี่ยงเครื่องดื่มชา กาแฟ ในช่วงเย็นถึงค่ำ
12. **งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง**



(ที่มา : คู่มือแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ประจำปีงบประมาณ 2567)⁽²⁾

3. ผู้สูงอายุสมองดี

ภาวะสมองเสื่อม (Dementia) เป็นความผิดปกติที่สมองทำงานด้อยลงจากเดิม จนมีผลกระทบต่อการทำงานหรือการใช้ชีวิตของบุคคลนั้น ๆ สมองเสื่อมทำให้ความรอบรู้ ความคิด ความเฉลียวฉลาดการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงไปในทางลดลง นอกจากนี้ปัญหาสำคัญที่พบในผู้ป่วยสมองเสื่อม 2 ประการ คือ ปัญหาความจำและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ภาวะสมองเสื่อม หลาย

คนมักเข้าใจว่าเป็นอัลไซเมอร์ ซึ่งตามหลักวิชาการนั้นเป็นเพียงภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ โดยสมองเสื่อมชนิด อัลไซเมอร์ (Alzheimer' Disease : AD) ซึ่งมีรายงานพบในสัดส่วนมากที่สุดถึงร้อยละ 60-80 ของโรคสมองเสื่อม รองลงมา จากสาเหตุโรคหลอดเลือดสมอง ในคนปกติจะมีเซลล์สมอง ซึ่งมีพัฒนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 30 หลังจากเซลล์จะค่อยๆเสื่อมลงเมื่ออายุมากขึ้นประมาณ 60 -65 ปีขึ้นไป ภาวะสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการที่มีการสูญเสียหน้าที่การทำงานของสมองทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ความจำเสื่อมไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ มีบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป มีความผิดปกติในการใช้ภาษา การคำนวณ ความเข้าใจและความริเริ่มสร้างสรรค์⁽³⁾

การป้องกันโรคสมองเสื่อม

การออกกำลังกายสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นสมองเสื่อมได้ และก่อนออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรตรวจสอบสภาพร่างกายของตนเองให้ดีก่อน หากมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวที่รักษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงท่าที่ต้องเบ่งหรือกลั้นหายใจ ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายง่ายๆที่บ้าน เช่น การเคลื่อนไหวข้อต่อของร่างกาย เล่นโยคะ เดินรำ โดยออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน พร้อมสังเกตอาการผิดปกติที่บ่งบอกว่าออกกำลังกายหนักเกินไป เช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด เจ็บเสียดหน้าอก นอกจากออกกำลังกายแล้ว การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายสมอง โดยการใช้ประสาทสัมผัสมากกว่า 1 อย่างมากระตุ้นสมองพร้อมๆกัน จะช่วยทำให้การติดต่อสื่อสารระหว่างเซลล์ทำได้ง่ายขึ้น เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆและทำให้สมองแข็งแรง เช่น

ทำท่าจิบ - แอล (L)⁽⁴⁾

1. ให้มือขวาทำท่าจิบ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือประกบกับนิ้วชี้ ส่วนนิ้วอื่นๆให้เหยียดออกไป
2. มือซ้ายให้ทำเป็นรูปแอล (L) โดยให้กางนิ้วแม่มือกับชี้ ออกไป ส่วนนิ้วที่เหลือให้กำเอาไว้
3. เปลี่ยนเป็นมือซ้ายทำท่าจิบส่วนมือขวาทำเป็นรูปตัวแอล (L) ให้ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง

ท่าแตะจมูก-แตะหู



ที่มา : คู่มือดูแลสุขภาพอย่างไร ห่างไกลสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและครอบครัว⁽⁴⁾

ท่าแตะจมูก – แตะหู ⁽⁴⁾

1. มือขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่จมูก

(ลักษณะมือไขว้กัน)

2. เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะ

ที่จมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)

ประโยชน์ของการบริหารท่าจับ - แอล(L)

- เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อมือให้ประสานกันเพื่อไม่ให้เกิดอาการนิ้วล็อก
- เพื่อกระตุ้นสมองเกี่ยวกับการสั่งการให้สมดุล มีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว
- เพื่อกระตุ้นการทำงานความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

ท่าท่า จับ-แอล (L)



ที่มา : คู่มือดูแลสุขภาพอย่างไร ห่างไกลสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและครอบครัว⁽⁴⁾

ประโยชน์ของการบริหารตะแคง - ตะหู

- เพื่อกระตุ้นการสังเคราะห์ของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้ายและซีกขวา
- เพื่อกระตุ้นสมองส่วนการคิดคำนวณระยะระยะ
- เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจให้เกิดการตีตึง

การส่งเสริมสุขภาพสมองดี

ด้วยการลดปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยน(modifiable risk factors) ได้ดังนี้

- การส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกาย เนื่องจากผู้ที่มีกิจกรรมทางกายมาก จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับคนที่มีกิจกรรมทางกายน้อยและพบว่า การออกกำลังกายแบบ Aerobic (ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องนานประมาณ 30 นาที และมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 220-อายุ ครั้งต่อนาที โดย ความถี่ในการออกกำลังกายที่ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์) สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

- ควบคุมดัชนีมวลกายให้เหมาะสม เนื่องจากผู้ที่มีดัชนีมวลกายปกติจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน (overweight: Body Mass Index = 25-29 kg/m²) และภาวะอ้วน (obesity: Body Mass Index \geq 30 kg/m²)(9)

- ส่งเสริมการรับประทานอาหารชนิด Mediterranean diet เพราะมีข้อมูลทางการแพทย์ที่พบว่าผู้ที่รับประทานอาหารแบบ Mediterranean diet (คืออาหารที่มีส่วนประกอบของ ผัก ผลไม้ ธัญพืช ปลา ไวน์แดง) มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้ที่รับประทานอาหารแบบ Mediterranean diet เป็นประจำจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม Alzheimer disease และภาวะสมองเสื่อมจากโรค Parkinson ลดลง 13% เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารแบบ Mediterranean diet

- ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต เนื่องจาก พบว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับสูง สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะสมองเสื่อม

- ควบคุมโรคเรื้อรังให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ พบว่าผู้ป่วยที่มีโรคความดันโลหิตสูงจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะสมองเสื่อม รวมถึง โรคเบาหวานก็เป็นความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อม

เช่นกัน หากสามารถควบคุมความดันให้เหมาะสม น้ำตาลอยู่ในระดับที่ดี ก็จะสามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้

• การสูบบุหรี่ พบว่าผู้ป่วยที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม นอกจากนี้มีงานวิจัยพบว่าผู้สูบบุหรี่ที่อายุเกิน 60 ปี หากหยุดบุหรื้นานกว่า 4 ปี จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมเมื่อเทียบกับผู้ที่ยังสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง

• การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม พบว่าผู้ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมน้อย เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม และพบว่าคนที่ผู้สูงอายุมีการเข้าสังคมอย่างต่อเนื่องในช่วงวัยกลางคนนั้น สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ ดังนั้นควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหมั่นเข้าสังคม เช่น ชมรม โรงเรียน หรือปฏิบัติธรรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง

การดูแลสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน

การส่งเสริมสุขภาพจิต หมายถึง กระบวนการเสริมสร้างความสามารถของบุคคล ครอบครัว องค์กรหรือชุมชนโดยการเพิ่มโดยการเพิ่มปัจจัยสนับสนุนหรือปัจจัยทางบวกและลดปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยทางลบที่บั่นทอนสุขภาพจิตที่ดี เพื่อควบคุมการดำเนินชีวิตและทำให้สุขภาพดีขึ้น⁽⁶⁾

กรมสุขภาพจิตได้นำเสนอแนวคิดเรื่อง 5 มิติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้⁽²⁾

1. สุขสบาย (Health)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่วมีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

แนวทางในการส่งเสริมสุขสบาย การออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง

อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ (วันเว้นวัน) ระวังระวัง การพลัดตกหกล้ม และ พัฒนาคุณภาพชีวิต

2. สุขสนุก (Recreation)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

แนวทางในการส่งเสริมสุขสนุก เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมต่างๆที่สร้างความสดชื่น ความมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์ และดีงาม มีกิจกรรมภายในครอบครัวกับลูกหลาน เช่น ทานข้าว ไปเที่ยวพุดคุยกัน เล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะ หรืองานอดิเรกที่ชอบ

3: สุขสง่า (Integrity)

หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

แนวทางในการส่งเสริมสุขสง่า ฝึกทักษะการฟัง การถามและการคิดแบบสร้างสรรค์ ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ตามศักยภาพที่มีทั้งในครอบครัวและชุมชน

4: สุขสว่าง (Cognition)

หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางในการส่งเสริมสุขสว่าง ฝึกทักษะด้านการสื่อสารฝึกทักษะ/การคิดอย่างมีเหตุผล/วิธีการตัดสินใจ

บริหารสมอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน

5: สุขสงบ (Peacefulness)

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพ ฝึกการคิดเชิงบวก ฝึกวิถีบริหารจิต หดความคิดและอารมณ์ทางลบ ฝึกวิถีคลายเครียด/ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสติ ฝึกสมาธิ

การสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคม 5 วิธี เพื่อการดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี

การจัดสภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) เป็นการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อป้องกันความเหงา ภาวะซึมเศร้า โรคสมองเสื่อม ปัญหาสุขภาพจิต โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา โดยมี 5 วิธีการ ดังนี้

1. **การสร้างภูมิทัศน์ในบ้าน** เช่น จัดมุมพักผ่อนให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน เพื่อพบปะ พูดคุย จัดให้ห้องพักมีแสงแดดส่องถึง มีการจัดบรรยากาศภายในบ้านให้ผ่อนคลาย มีข้อความหรือรูปภาพที่ให้อารมณ์ดีติดไว้ในที่ที่เห็นได้ง่าย และเตือนความจำ

2. **หมั่นพาผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญ** การสวดมนต์ ไหว้พระ ฟังธรรม นั่งสมาธิ การได้ไปทำบุญนอกสถานที่ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบ สุขกาย สบายใจ และมีเพื่อนร่วมทำบุญ

3. **สร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ** เช่น ขอคำปรึกษาเรื่องการเลี้ยงลูก การดูแลบ้าน การทำอาหาร เป็นต้น เป็นวิธีที่จะสามารถช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น และเกิดความรู้สึกรักมีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

4. **หางานอดิเรกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้ทำอย่างต่อเนื่อง** เช่น เลี้ยงสัตว์ จัดสวนหรือต้นไม้ภายในบ้าน ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูหนัง ดูรายการทีวีที่ชอบ วาดรูป ทำอาหาร งานช่างไม้ หรือเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น

5. **ส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุในชุมชน** เช่น ชมรมผู้สูงอายุ จัดให้มีสวนสาธารณะ หรือลานออกกำลังกาย ฯลฯ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุ ออกมาพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือมีกิจกรรมกลุ่มร่วมกันกับเพื่อนบ้าน มากขึ้น

บทสรุป

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในทุกวัน ทำให้รูปแบบการใช้ชีวิตแตกต่างกันไป แต่ด้วยภาวะอัตราการเกิดที่น้อยลงในปัจจุบัน แต่ผู้สูงอายุกลับมีจำนวนเพิ่มขึ้น จึงมีความสำคัญในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้แข็งแรง เนื่องจาก “ผู้สูงอายุ” เป็นบุคคลที่มีคุณค่า ผ่านร้อน ผ่านหนาวมาเนิ่นนาน มีประสบการณ์ในการใช้ชีวิต การสร้างพลังกาย พลังใจให้

ผู้สูงอายุ ในยุคปัจจุบันจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถดูแลตัวเองได้ไม่เป็นภาระลูกหลาน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน สังคมและตัวผู้สูงอายุเองให้ความร่วมมือในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต เมื่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตแข็งแรงจะส่งผลให้ครอบครัว ชุมชน สังคมจะน่าอยู่ ตัวผู้สูงอายุก็จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในการดำเนินชีวิต **อยู่อย่างสบาย ตายอย่างมีความสุข** ดังนั้น การเติมพลังกาย พลังพลังใจให้ผู้สูงวัย ในยุคปัจจุบัน จึงเป็นบทความวิชาการที่ให้องค์ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้ผู้สูงอายุ ผู้สนใจเป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้าหาความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สถานการณ์ผู้สูงอายุพ.ศ.2565 [เข้าถึงวันที่ 30/3/2567] เข้าถึงได้จาก <https://thaitgri.org/?p=40208>
2. สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.คู่มือแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ประจำปีงบประมาณ 2567 [เข้าถึงวันที่ 30/03/2567] เข้าถึงได้จาก <https://eh.anamai.moph.go.th/th/news-anamai/215704>
3. ชลิต เขาวีไอลย. แนวทางการป้องกันผู้สูงอายุจากภาวะสมองเสื่อม [อินเทอร์เน็ต]. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน [เข้าถึงเมื่อ 7 เม.ย.2567] . เข้าถึงได้จาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ajcph/article/view/255207>
4. สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือดูแลสุขภาพอย่างไรห่างไกลสมองเสื่อม สำหรับผู้สูงอายุ ผู้ดูแลและครอบครัว [เข้าถึงวันที่ 07/03/2567] เข้าได้จาก <chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/http://agingthai.dms.go.th/agingthai/wp-content/uploads/2020/11/1123.pdf>
- 5.กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.แนวทางการดูแลทางด้านสุขภาพจิตใจของ ผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต [เข้าถึงวันที่ 07/03/2567] เข้าถึงได้จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/1138>

6. ปารีชาติ แวนไวยศาสตร์. การรับรู้และประสบการณ์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุไทย : การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา [อินเทอร์เน็ต]. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล. [เข้าถึงเมื่อ 8 เม.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก [https://he01.tci-](https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/260039)

[thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/260039](https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/260039)

7. กนกภรณ์ ทองคุ้ม. รูปแบบการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า โดยบูรณาการทฤษฎีความสำเร็จ ความมุ่งมั่นหมาย และแนวคิดการแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวก 2564 [เข้าถึงเมื่อ 8 เม.ย. 2567] เข้าถึงได้จาก chrome-

[extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://bsris.swu.ac.th/thesis/59199150041RB9992555f.pdf](http://bsris.swu.ac.th/thesis/59199150041RB9992555f.pdf)

8. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต 2562 ฉบับปรับปรุง เข้าถึงวันที่ [07/03/2567] เข้าถึงได้จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/1138>

9. กรมอนามัย. สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย. [เข้าถึงวันที่ 07/03/2567] เข้าถึงได้จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/exercises-for-seniors/>