

การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ SMART Walk (ไม่ล้ม)

โดย กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุ
สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

1. ทพญ.เยาวเรศ	วงศาสุลักษณ์	ทันตแพทย์ชำนาญการพิเศษ
2. นางนิพล	ชยุพงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
3. นางสาวดรุณี	เนตรสูงเนิน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
4. นางสาวจันทร์ฉาย	วรรณศรี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
5. นางสาวพัชรา	อาจอินทร์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
6. นายอมร	กิมหงวน	นวก.สาธารณสุขปฏิบัติการ
7. นางสาวสวารส	ทองเกษร	เจ้าพนักงานธุรการ

การบริหารกายของพระสงฆ์ (การบริหารขั้นต้น)

หลักในการบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงใน 3ด้านคือ

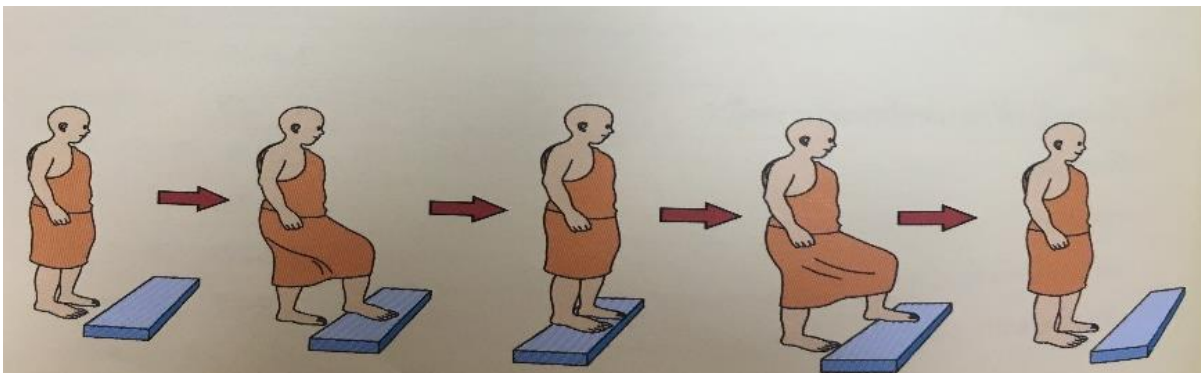
เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

รูปแบบการบริหารร่างกายแบบนี้เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ แขน ขา ลำตัว อย่างต่อเนื่อง เช่น การเดิน บินชบาต การเดินเร็ว การทำความสะอาดวัด การกวาดวัด ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที หรือทำให้ได้ 10 นาที สะสม 2-3 ครั้ง ต่อวัน

สำหรับพระสงฆ์ที่มีกิจกรรมวัตรประจำวันใช้แรงในการทำงานน้อย สามารถออกกำลังกายในเวลากลางแจ้งได้ดังนี้

ท่าเริ่มต้น ยืนหันหน้าเข้าบันได ถ้าเป็นพระสงฆ์สูงอายุควรจับราวบันได แก้อึดตัวเล็ก หรือกล่องไม้ที่แข็งแรง

ท่าปฏิบัติ ให้ก้าวเท้าขวาขึ้นบันไดหรือกล่องไม้แล้วตามด้วยก้าวเท้าซ้าย หลังจากนั้นถอยลงด้วยเท้าซ้าย แล้วตามด้วยเท้าขวา ทำไปเรื่อยๆ ติดต่อกัน



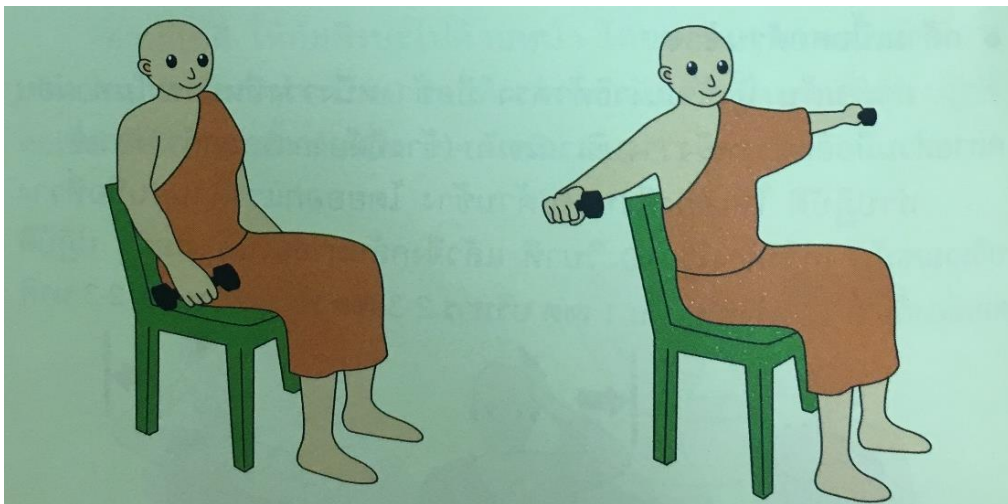
สร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ

รูปแบบและกิจกรรมการบริหารกายเพื่อพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ จะต้องใช้น้ำหนักหรือแรงต้านมากระตุ้น เช่น ยกน้ำหนัก ดันพื้น ดึงข้อ ปฏิบัติ 8-12 ครั้ง นับเป็น 1 เซต บริหาร 2-3 เซต 3 วันต่อสัปดาห์

กล้ามเนื้อไหล่

ท่าเริ่มต้น นั่งเก้าอี้ เท้าวางพื้นห่างกันประมาณช่วงไหล่ เข่าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อยและให้ชี้ตรงไป ข้างหน้าลำตัวและหลังตรงมองไปด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ ยกดัมเบลล์ ขวตใส่น้ำหรือใส่ทราย มือคว่ำ กางแขนขึ้นช้าๆ สูงเท่าระดับไหล่ ขนานพื้น



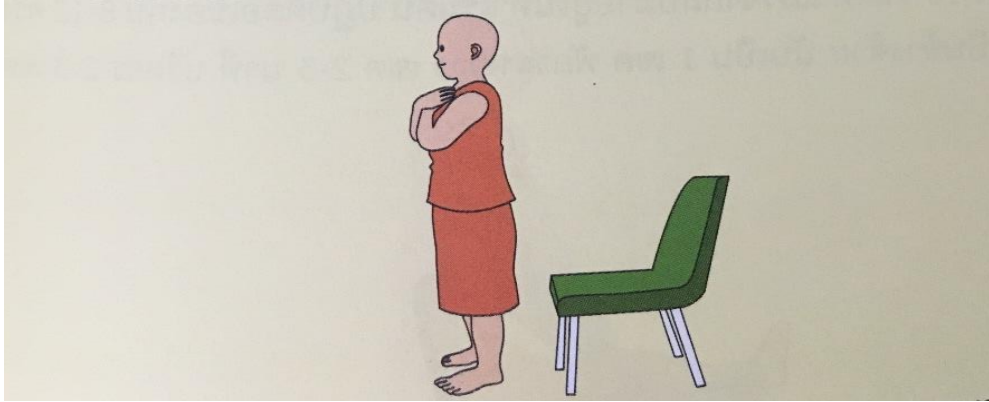
กล้ามเนื้อสะโพกและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

ท่าเริ่มต้น นั่งบริเวณตรงกลางของเก้าอี้ วางเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ของพระสงฆ์ เข่าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อยและชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับแนวลำตัวหลังตรง แขนไขว้ประสานบริเวณอก มือทั้งสองข้างแตะไหล่ไว้



ท่าปฏิบัติ ค่อยๆลุกขึ้นจากเก้าอี้ ยืนตรง ขาเหยียดตึง แล้วกลับมาลงในท่าเริ่มต้น

(ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการปวดเข่า ปวดหลัง อาการหมอนรองกระดูกสันหลังเปลี่ยนที่บรากประสาท หน้ามืด เวียนศีรษะ สูญเสียการทรงตัว ไม่ควรฝึกทำนี้)



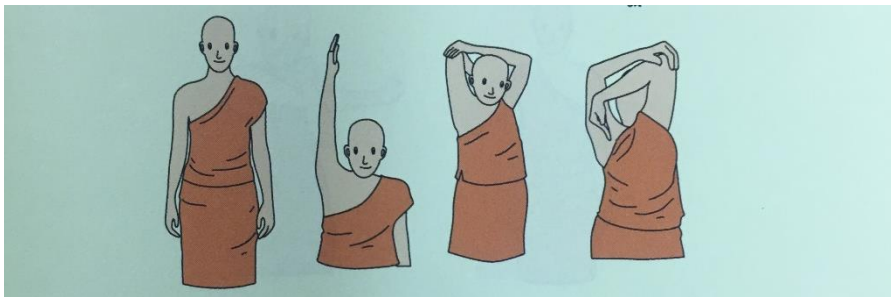
สร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

รูปแบบการบริหารกายเพื่อสร้างความอ่อนตัวและข้อต่อ เน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยทั่วไปทำซ้ำครั้งละ 4-5 ครั้ง 20-30 วินาทีต่อท่า

กล้ามเนื้อไหล่และหลังแขน

ท่าเริ่มต้น ยืนตัวตรง แยกเท้าเท่าช่วงไหล่

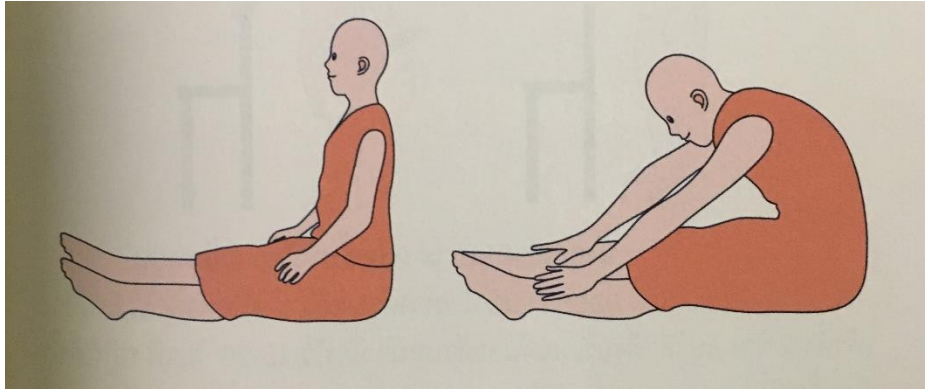
ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้ยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แขนชิดหู แล้วงอศอกลงด้านหลังในท่าคว่ำมือและนิ้ววางราบแตะลงไปบนหลังแล้วใช้อีกมือหนึ่งกดลงไปด้านล่างให้ได้มากที่สุด จนรู้สึกตึงบริเวณข้อไหล่และหลังแขน



กล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านหลังและน่อง

ท่าเริ่มต้น นิ่งเหยียดปลายเท้าทั้ง 2 ซี่ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ จากนั้นให้เหยียดปลายเท้าทั้งสองไปด้านหน้า ขนานไปกับพื้น ค่อยๆพับสะโพกลง จากนั้นเหยียดแขนไปแตะปลายเท้า หรือจุดที่รู้สึกถึงความตึงมากที่สุด บริเวณต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง (ทำนี้เป็น การยืดกล้ามเนื้อหลัง สะโพก ต้นขาด้านหลังและน่อง ควรระวังในผู้ที่มีอาการของหมอนรองกระดูก และไม่ควร กลั้นหายใจ



ต้นขาด้านหน้า

ท่าเริ่มต้น ยืนตรง หันหน้าเข้าหาเก้าอี้

ท่าปฏิบัติ ไหล่เอวขอ นำส้นเท้าขวาเข้ามาชิดกันให้มากที่สุด ใช้มือขวาจับข้อเท้าขวาค้างไว้ มือซ้ายจับที่เก้าอี้เพื่อประคองการทรงตัว จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า

