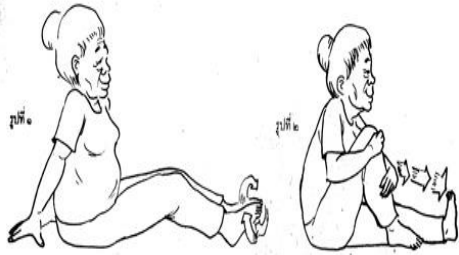


การบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ

การบริหารข้อเท้า

วิธีปฏิบัติ :

ควงเท้าเป็นวงกลม นั่งกับพื้น เหยียดขาไปข้างหน้า งอเข่าเล็กน้อย ให้ส้นแตะพื้น แล้วควงปลายเท้าเป็นวงกลม (รูปที่ 1) (ทำซ้ำ) และหมุนกลับทิศ



ทำนั่งกอดเข่า

ทำนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่นั่งหรือเดินโดยใช้เครื่องช่วยพยุง เพื่อยืดกล้ามเนื้อของต้นขาด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ :

นั่งกับพื้น ชันเข่าหาหน้าอก กอดเข่าข้างนั้นด้วยมือทั้งสองข้าง ขาอีกข้างเหยียดตรง และกระดูกข้อเท้าขึ้นค่อย ๆ เขยิบขาข้างที่กอดเข้าไว้ เขยิบออกเล็กน้อย(ทีละนิ้ว) โดยแขนยังโอบรอบเข่า โน้มตัวตามเข่าพร้อมกันไป จะรู้สึกมีการยืดที่ต้นขาด้านหลัง (รูปที่ 2) (ทำสลับขาอีกข้างหนึ่ง)

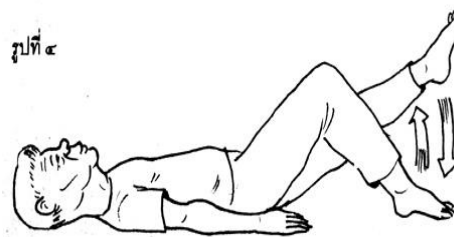


ทำนั่งโน้มตัว

ทำนี้เหมาะสำหรับ ผู้สูงอายุที่นั่งหรือเดินโดยใช้เครื่องช่วยพยุง เพื่อยืดหลังส่วนล่าง และต้นขา

วิธีปฏิบัติ :

นั่งกับพื้น กางขาและเหยียดไปข้างหน้า เข่างอเล็กน้อย โน้มตัวไปบนขาข้างหนึ่งอย่างช้า ๆ (งอทีละ) ให้โน้มตัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้(อย่ากลั้นลมหายใจ) ต่อไปนั่งตัวตรง และโน้มไปข้างหน้า ระหว่างทั้งสองข้างและนั่งตรง และโน้มตัวไปบนขาอีกข้างหนึ่ง (รูปที่ 3) (ทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง)



ทำนอนยกขา

ทำนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ที่ต้องนอนหรือนั่ง หรือเดิน โดยใช้เครื่องช่วยพยุง เพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อขาและหน้าท้อง ขณะเดียวกัน เพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อเท้า

วิธีปฏิบัติ :

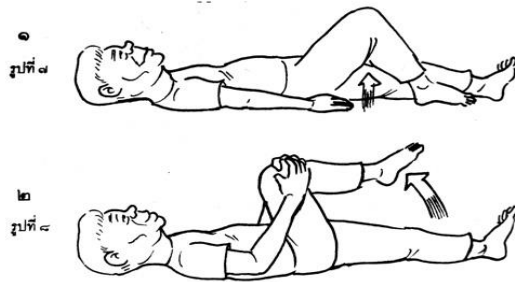
นอนหงายบนพื้น งอเข่าข้างหนึ่ง ขาอีกข้างเหยียดตรง ยกขาข้างที่เหยียดตรงขึ้น ช้า นับ 1 ถึง 3 ดัง ๆ (รูปที่ 4)

รูปที่ 5



รูปที่ 6

วางขาลง ต่อไป ยกขาข้างหนึ่งที่เหยียดตรงขึ้น ค้างไว้ และกระดูกเท้าขึ้นลง หลาย ๆ เที้ยว (รูปที่ 5) วางขาลง ยกขาข้างเดิมขึ้นมาอีก และหมุนเท้าเป็นวงกลม 3 ครั้ง และหมุนกลับทิศอีก 3 ครั้ง (รูปที่ 6) วางขาลง (ทำสลับขาอีกข้างหนึ่ง)

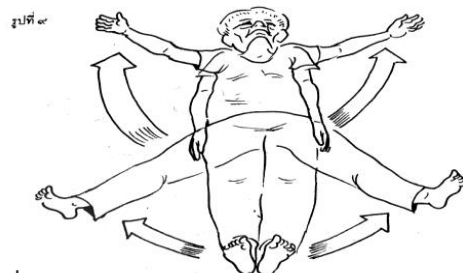


ท่านอนกอดเข่า

ท่านี้นี้เหมาะสำหรับ ผู้สูงอายุที่ต้องนอนบนเตียง หรือนั่ง หรือเดินโดยใช้เครื่องช่วยพยุง เพื่อยืดกล้ามเนื้อต้นขา ด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ :

1. นอนบนพื้น งอเข่าข้างหนึ่ง (รูปที่ 7)
2. เอามือทั้งสองจับหัวเข่า และดึงเข่าเข้าหาหน้าอก (รูปที่ 8) (พัก-ทำซ้ำ) ทำสลับขาอีกครั้ง

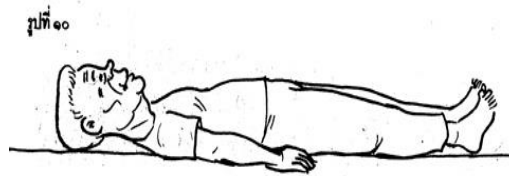


ท่านอนกางแขนและขา

ท่านี้นี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องนอนบนเตียง หรือนั่ง หรือเดินแนบกับลำตัว กางแขนและขาออก โดยใช้ เครื่องช่วยพยุง เพื่อยืดทุกส่วนของร่างกาย

วิธีปฏิบัติ :

นอนหงายกับพื้น แขนและขา โดยไม่ต้องยกแขนและขาให้ พ้นพื้น หุบแขนและขา รูปที่ 9 (ทำซ้ำ)



การผ่อนคลาย

ท่านี้นี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ที่ต้องนอนบนเตียง หรือนั่ง หรือเดินโดยใช้เครื่องช่วยพยุงต่อไปนี ขอแนะนำให้ท่านให้ เวลากับการผ่อนคลายอย่างเต็มที่

วิธีปฏิบัติ :

นอนหงายราบกับพื้นในท่านี้นี้ ท่านรู้สึกสบายที่สุด หลับตา และฟังสมาธิที่การหายใจอย่างช้า ๆ และลึก เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เริ่มที่ เท้าก่อน โดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ต่อมาเริ่มทำที่ ขา ก้น หน้าท้อง หลังหน้าอก แขน มือ ไหล่ คอ และ ใบหน้า ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใบหน้า ให้อ้าปากกว้าง ย่นจมูก ทำตาเหล่ รวมทั้งการแสดงสีหน้าแบบต่าง ๆ แล้ว พยายามคลายกล้ามเนื้อทุกมัดเช่นกัน (รูปที่ 10)



การบริหารร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุ



กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านดง

อำเภอชาติตระการ จังหวัดพิษณุโลก

โทร. 055-009819, 055-009820

www.bandong.go.th