

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
COLLEGE OF PUBLIC HEALTH SCIENCES
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ศูนย์ศึกษาและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพและสาธารณสุขระดับผู้สูงอายุ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



WHO Collaborating Center (WHO CC)
for Research and Training in Public Health Development

สรุปประเด็นปัญหาสุขภาพและสาธารณสุข

ปีที่ 3 ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน 2553

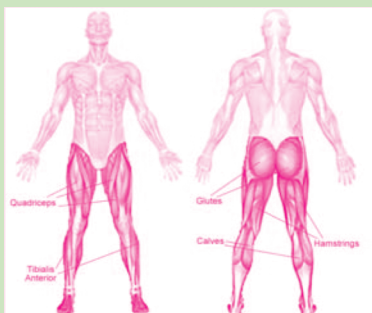
Squat Exercise ในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นส่วนประกอบสำคัญในการมีสุขภาพดี และจะมีส่วนในการคงสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ กล่าวคือยังคงมีความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขึ้นพื้นฐานและขั้นสูง เช่นการเดินกลางแจ้ง การทำอาหาร การแต่งตัว การอาบน้ำ ลุกขึ้นจากเก้าอี้ การใช้บริการรถเมล์ เป็นต้น

การดัดแปลงการออกกำลังกายแบบสควอท (Squat Exercise) ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้สูงอายุที่ปรารถนาจะมีสุขภาพที่แข็งแรงและไม่เกิดอาการบาดเจ็บ

การออกกำลังกายแบบสควอท (Squat Exercise) เป็นการออกกำลังกายพื้นฐานของนักกีฬา สำหรับการเพิ่มความแข็งแรงและขนาดของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (quadriceps) ต้นขาด้านหลัง (hamstrings) ก้น (glutes) และน่อง (gastrocnemius) ใหญ่กว่าและเร็วกว่าการออกกำลังกายอื่นๆ ในระยะเวลาอันสั้น และช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นในโครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ (รูปที่ 1)

รูปที่ 1 แสดงโครงสร้างกล้ามเนื้อที่ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายแบบสควอท



การดัดแปลงการออกกำลังกายประเภทดังกล่าวให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยมีโปรแกรมการออกกำลังกายแบบสควอทสำหรับการศึกษาคั้งนี้มีจำนวน 4 ท่า มีรายละเอียดดังนี้

ท่าที่ 1 ทำยืนแขนย่อเข้า (รูปที่ 2)

โดยใช้เก้าอี้เป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

รูปที่ 2 แสดงท่าการออกกำลังกายแบบสควอท ท่าที่ 1 ทำยืนแขนย่อเข้า



- ให้ยืนเท้าแยกจากกันกว้างประมาณไหล่ ยกแขนไปข้างหน้า
- ย่อตัวลงเหมือนจะนั่งทำอย่างช้าๆ นับ 1-4 อย่างช้าๆ แล้วนั่ง
- หยุดพัก นับ 1-2 ชั่ว ๆ หลังจากนั้นยืนขึ้นอย่างช้าๆ ขาตรง หลังตรง

(ต่อหน้า 2)

สรุปโรคเฝ้าระวังที่พบบ่อย



1. PNEUMONIA (ADMITTED)
2. INFLUENZA
3. DYSENTERY
4. HAND, FOOT AND MOUTH DISEASE
5. LEPTOSPIROSIS

ที่มา : สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
รายงานการเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา ฉบับที่ 52
7 มกราคม 2554

Squat Exercise ในผู้สูงอายุ

(ต่อจากหน้า 1)

ท่าที่ 2 ทำจับคู่ย่อเข้า (รูปที่ 3)

รูปที่ 3 แสดงท่าการออกกำลังกายแบบสควอท ท่าที่ 2 ทำจับคู่ย่อเข้า



- จับคู่แล้วยืนเท้าแยกจากกันกว้างประมาณไหล่ ยกแขนไปข้างหน้าจับมือกับเพื่อน
- ยกขาขวาตรง แล้วย่อเข้าซ้ายลงเหมือนจะนั่ง นับ 1-4 อย่างช้าๆ
- หลังจากนั้นยืนขึ้นอย่างช้าๆ ขาตรง หลังตรง
- ยกขาซ้ายตรง แล้วย่อเข้าขวาลงเหมือนจะนั่ง นับ 1-4 อย่างช้าๆ
- หลังจากนั้นยืนขึ้นอย่างช้าๆ ขาตรง หลังตรง

ท่าที่ 3 ทำก้าวหน้า ขวา-ซ้าย (รูปที่ 4)

รูปที่ 4 แสดงท่าการออกกำลังกายแบบสควอท ท่าที่ 3 ทำก้าวหน้า ขวา-ซ้าย



หลักสูตรการสอน

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข
เปิดสอนหลักสูตรนานาชาติ - หลักสูตรไทย

- หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ (นานาชาติ)
- หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สาธารณสุข (นานาชาติ)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : ศ.นพ.สุรศักดิ์ ฐานิพานิชกุล

คณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารสถาบัน 3 ชั้น 10 ซ.จุฬาฯ 62 ถ.พญาไท ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร. 66(2) 218-8193 โทรสาร 66(2)251-7041, E-mail:academic__cphs@chula.ac.th Website: www.cphs.chula.ac.th

- จับคู่แล้วยืนเท้าแยกจากกันกว้างประมาณไหล่
- ก้าวขาขวา 1 ข้างไปด้านหน้า ย่อเข้าขวา ทำมุม 60 องศาแนบกับพื้นดิน นับ 1-4 อย่างช้าๆ
- หลังจากนั้นยืนขึ้นอย่างช้าๆ ขาตรง หลังตรง นำขาขวากลับมาที่เดิม
- ก้าวขาซ้าย 1 ข้างไปด้านหน้า ย่อเข้าซ้าย ทำมุม 60 องศาแนบกับพื้นดิน นับ 1-4 อย่างช้าๆ
- หลังจากนั้นยืนขึ้นมาอย่างช้าๆ ขาตรง หลังตรง นำขาซ้ายกลับมามีที่เดิม

ท่าที่ 4 ทำต่ายยแข็งแรงกระโดดขา (รูปที่ 5)

รูปที่ 5 แสดงท่าการออกกำลังกายแบบสควอท ท่าที่ 4 ทำต่ายยแข็งแรงกระโดดขา



- ให้ยืนเท้าแยกจากกันกว้างประมาณไหล่
- ย่อเข้าทั้งสองข้างลง ทำมุม 60 องศาแนบกับพื้นดิน นับ 1-3 อย่างช้าๆ
- หลังจากนั้นกระโดดขึ้น

หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทจนครบ 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีแนวโน้มในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันดีขึ้น รวมทั้งพบว่าใช้เวลาในการลุกขึ้นเดินไปและกลับดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสามารถในการลุกนั่งดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทอย่างต่อเนื่องมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุยังคงสามารถปฏิบัติกิจวัตรในชีวิตประจำวันขึ้นพื้นฐาน และรักษาระดับภาวะพึ่งพิงในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ ดังนั้นยอมรับได้ว่า การออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และไม่ทำ

ที่มา: สุนันทา ศรีศิริ และคณะ. ผลของการออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทที่มีต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรของผู้สูงอายุ. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2553