

5 วิธี

การออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ



การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี แม้เพียงการเคลื่อนไหวเบาๆ วันละเล็กน้อย ก็เพียงพอที่จะช่วยให้หัวใจแข็งแรง นอนหลับสบาย ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และทำให้สุขภาพจิตผ่อนคลาย จิตใจสดชื่นแจ่มใส

การเดินช้า-ปานกลาง

เดินบนพื้นราบหรือสวนสาธารณะ 20–30 นาทีต่อวัน 3–5 วันต่อสัปดาห์



ยืดกล้ามเนื้อ

ยืดเหยียดแขน ขา ช้า ๆ ค้างไว้ 15–30 วินาที ทำวันละ 1–2 รอบ



การทรงตัว

ฝึกยืนบนขาเดียว 10–15 วินาที สลับข้าง เดินสลับเท้า ใช้เก้าอี้ช่วยทรงตัว



ยกน้ำหนักเบา

ยกดัมเบล 1–2 กก. หรือยางยืด ฝึกกล้ามเนื้อ แขน ขา และลำตัว 2–3 วันต่อ สัปดาห์



กิจกรรมนันทนาการ

เข้าคูลาสโยคะหรือไทเก็กสำหรับผู้สูงอายุ หรือกิจกรรมที่มีทั้งเกม การแข่งขัน เพื่อสร้างทั้งความบันเทิงและการมีส่วนร่วมทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส