

5 วิธี

การออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ



การเดินช้า-ปานกลาง

เดินบนพื้นราบหรือสวนสาธารณะ
20–30 นาทีต่อวัน 3–5 วันต่อสัปดาห์



การทรงตัว

ฝึกยืนบนขาเดียว 10–15 วินาที สลับข้าง
เดินสลับเท้า ใช้เก้าอี้ช่วยทรงตัว



ยืดกล้ามเนื้อ

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



ยกน้ำหนักเบา

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



กิจกรรมนันทนาการ

เข้าคลาสโยคะหรือไทเก๊กสำหรับผู้สูงอายุ
หรือกิจกรรมที่มีทั้งเกม การแข่งขันเพื่อ
สร้างทั้งความบันเทิงและการมีส่วนร่วม
ช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส

ออกกำลังกายเป็นประจำ แม้แค่ขยับเบา ๆ ทุกวัน ก็ช่วยให้หัวใจ
แข็งแรง หลับสบาย ลดโรคเรื้อรัง และทำให้จิตใจสดชื่น