

ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 31 พ.ค. 2552

ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

ผู้อ่านหลาย ๆ ท่านอาจมีอายุเกิน 60 ปีไปแล้ว บางท่านก็ยังไม่ถึง 60 ปี แต่กฎแห่งความจริงเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้นสักวันหนึ่งทุกคนก็ต้องมีอายุถึง 60 ปี ถ้าไม่รีบด่วนจากไปเสียก่อน พอเรามีอายุ 60 ปีขึ้นไปสภาพร่างกายก็ถึงจุดที่เริ่ม มีความเสื่อมโทรมมาก ร่างกายไม่กระฉับกระเฉงเหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ระบบประสาทเริ่มเสื่อม การตอบสนองต่อสิ่งเรชาลง การประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อลดลง สายตาเริ่มเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว ประสาทในการรับฟังก็เช่นเดียวกันก็เริ่มที่จะทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร ระบบย่อยอาหารเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เพราะการย่อย เริ่มทำงานแยลง กระดูกก็เริ่มที่จะเปราะบางขึ้น กล้ามเนื้อลดความแข็งแรงและที่สำคัญหัวใจกับปอดเริ่มเสื่อม สภาพลง เมื่อเราทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นก็จำเป็นต้องมีความระมัดระวังเกี่ยวกับร่างกาย ในขณะที่มี อายุเพิ่มมากขึ้น เช่น รู้ว่าระบบประสาทเสื่อมลง ก็ควรหลีกเลี่ยงไม่เล่นกีฬาที่ต้องเร่งรีบหรือกีฬาที่ต้องใช้ความว่องไวสูง เช่น แบดมินตัน เทนนิส แต่ถาเล่นกับผู้เล่นที่อยู่ในวัยเดียวกันก็อาจเล่นได้ แต่ควรเล่นเพื่อความสนุกสนาน ไม่ใช่แข่งขันกัน หรือเมื่อรู้ว่ากระดูกและกล้ามเนื้อเสื่อมสภาพลงมากแล้ว ก็ควรหลีกเลี่ยงกีฬาประเภทที่ต้องใช้แรงปะทะ เช่น รักบี้ ฟุตบอล ฯลฯ

มาถึงบรรทัดนี้ผู้อ่านก็คงสงสัยว่ากีฬาชนิดนั้นก็ห้ามไม่ให้เล่นชนิดนี้ก็บอกว่าเล่นไม่ได้ แล้วจะเล่นกีฬาอะไรดี ผู้เขียนอยาก จะเรียนชี้แจงว่า เมื่อคนเรามีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป จุดมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีขึ้น ไม่ใช่ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เมื่อสุขภาพร่างกายดีก็จะช่วยชลดความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ทำให้ สนุกสนาน เพลิดเพลิน ที่สำคัญคือทำให้ดู แก่ ชำลลง คนอายุ 60 ปีเท่ากันถาคนหนึ่งออกกำลังกายสม่ำเสมอและอีกคนหนึ่งไม่ออกกำลังกาย หรือไม่เคย ออกกำลังกาย ถาถามยีนไกลกันจะเห็นได้ชัดเจนว่า คนที่ออกกำลังกายจะดูหนุ่มกว่าอย่างน้อยถึง 5 ปีทีเดียว

จะเน้นการออกกำลังกายอะไรที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ถาตอบแบบกำปั้นทุบดินการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุก็คือการออกกำลังกายแบบ แอโรบิค นั้นเอง ซึ่ง การออกกำลังกายแบบแอโรบิคได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ และการขี่จักรยานอยู่กับที่เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะช่วยเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายในหลาย ๆ ด้าน เช่น ช่วยปรับปรุงระบบ การไหลเวียนของโลหิตอันประกอบไปด้วย หัวใจ ปอด และหลอดเลือด ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ช่วยลดโคเลสเตอรอลไม่ดีในเลือด และช่วยเพิ่มโคเลสเตอรอลดีในเลือด

ท่านผู้อ่านอาจจะสงสัยว่าทำไมถึงมีทั้ง โคลเลสเตอรอลไม่ดี และ โคลเลสเตอรอลดี ก็อย่างนี้ละ

โคเลสเตอรอลประเภทไม่ดี คือโคเลสเตอรอลประเภท **LDL** (Low Density Lipoprotein) และ **VLDL** (Very Low Density Lipoprotein) ถ้าในเลือดมี LDL และ VLDL มากไป ก็จะทำให้ร่างกายมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากขึ้น ทั้ง LDL และ VLDL เกิดขึ้นเนื่องมาจากการรับประทานอาหาร ที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมาก และการที่ร่างกายมีอารมณ์เครียดบ่อย ๆ

โคเลสเตอรอลประเภทดี คือโคเลสเตอรอลที่เรียกว่า **HDL** (High Density Lipoprotein) เกิดขึ้นได้เนื่องจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ถ้าจำนวน HDL ในเลือดสูง โอกาสในการเป็นโรคหัวใจก็จะน้อยลง อย่างไรก็ตามไม่ว่าผู้สูงอายุคิดอยากจะออกกำลังกาย ก็จะเริ่ม ออกกำลังกายได้ทันที วิธีที่ดีที่สุดคือ ควรที่จะมีการตรวจร่างกายก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย เพราะคนเราพอมีอายุมากขึ้นมักจะมี โรคภัยไข้เจ็บซ่อนเร้นอยู่ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น

เมื่อทราบว่าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแล้วก็ไม่ใช่ว่าจะออกกำลังกายไม่ได้ ใดค๊ะ ! แต่ต้องออกกำลังกายภายใต้การดูแลและคำแนะนำของแพทย์ ไม่ว่านจะมีโรคภัยไข้เจ็บหรือไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สิ่งที่ต้องระวังทำนั่นคือ ควรจะมีการตรวจหาสมรรถภาพทางกายเสียก่อน

ตรวจไปทำไม ? ตรวจเพื่อที่จะได้รู้ว่า ตัวเองมีสมรรถภาพทางกายมากน้อยเพียงใด แพทย์จะได้กำหนดโปรแกรม การออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับร่างกายของแต่ละคน ทำให้สบายใจเวลาออกกำลังกายไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดอันตราย ในขณะที่ออกกำลังกาย โรงพยาบาลเกือบทุกแห่งมักจะมีบริการแบบนี้ ราคาไม่แพงอย่างที่คิด

โดยทั่วไปแล้วการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีหลักการออกกำลังกายหลายประการ ดังนี้

ประการแรก

โดยปกติ ปัจจุบันการคำนวณหาค่าร้อยละของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดมักจะหาจากสูตรของ คาร์วอเนน (Karvonen Principle)

เป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจ

$$\times (220 - \text{อายุ} - \text{อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก})$$

+ จำนวนร้อยละของอัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดที่ออกกำลังกาย

ตัวอย่าง เช่น ผู้สูงอายุคนหนึ่งอายุ 70 ปี ต้องออกกำลังกายจนถึงอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดร้อยละ 60 โดยสามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักได้ 80 ครั้งต่อนาที อยากทราบว่าผู้สูงอายุคนนี้ควรออกกำลังกายจนถึงอัตราการเต้นของหัวใจเท่าไร ?

$$\begin{aligned} \text{เป้าหมายชีพจรในการออกกำลังกาย} &= 80 + 60 \% (220 - 70 - 80) \\ &= 80 + 42 \\ &= 122 \text{ ครั้งต่อนาที} \end{aligned}$$

คำตอบก็คือผู้สูงอายุคนนี้ควรออกกำลังกายจนถึงอัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 122 ครั้งต่อนาที

ประการที่สอง ก็คือ ความบ่อยหรือความถี่ในการออกกำลังกาย ในช่วงต้นของการออกกำลังกาย ควรปฏิบัติอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ทำวันเว้นวัน ให้กล้ามเนื้อมีโอกาสพักผ่อน จากนั้นเมื่อร่างกายเริ่มเข้าที่เข้าทางก็สามารถเพิ่มเป็น 4 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ได้แต่ไม่ควรเกิน 5 ครั้งต่อสัปดาห์

ประการที่สาม ก็คือ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรอยู่ในช่วง 20 - 30 นาที โดยแบ่งเป็นช่วงอบอุ่นร่างกายซึ่งรวมการเหยียดยืดกล้ามเนื้อประมาณ 5 - 10 นาที ช่วงออกกำลังกายแอโรบิกไม่ต่ำกว่า 12 นาที และช่วงฟื้นฟูร่างกายสู่สภาพปกติอีกประมาณ 5 - 10 นาที เวลาในช่วงต่าง ๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ช่วงอบอุ่นร่างกายเป็นช่วงที่เตรียมร่างกายให้พร้อม สำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ในช่วงนี้ควรประกอบกิจกรรม ที่เกี่ยวกับการยืดกล้ามเนื้อ การทำท่ากายบริหารต่าง ๆ ส่วนในช่วงการออกกำลังกายแบบ แอโรบิกนั้น ควรปฏิบัติอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 12 นาที เพราะถ้าทำน้อยกว่านั้นประโยชน์ที่ได้จะไม่ชัดเจน

หลังจากออกกำลังกายแบบแอโรบิกเสร็จควรทำท่ากายบริหารแบบต่าง ๆ ตลอดจนการเหยียดยืดร่างกาย เพื่อให้ร่างกายค่อย ๆ ปรับตัวลงสู่สภาพปกติ

ประการที่สี่ คือความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย ควรเริ่มด้วยจำนวนน้อยก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขนาดหรือความหนักของ

การออกกำลังกาย ในช่วงแรกควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 55 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด จากนั้นก็อาจค่อย ๆ เพิ่มเป็นร้อยละ 60 ร้อยละ 65 ร้อยละ 70 ไปตามลำดับ

ประการสุดท้าย คือชนิดของการออกกำลังกาย คงไม่ต้องกล่าวมากอีกแล้ว การออกกำลังกายที่สามารถทำให้ชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นในระดับที่ต้องการได้ก็คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั่นเอง ถ้าวันไหนที่เบื่อการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ก็อาจจะไปออกกำลังกายชนิดอื่นทดแทนบางก็ได้ เช่น เล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ แต่คงต้องย้ำอีกครั้งว่าควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ต้องใช้แรงปะทะ หรือกีฬาที่ต้องใช้ความสัมพันธ์ของประสาทสูง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

ถ้าเป็น**โรคความดันโลหิตสูง** ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักเลย เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือดได้ เพราะการออกกำลังกายชนิดนี้ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นไปอีก

การที่ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงดูเป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้น ที่สำคัญทำให้สุขภาพดีขึ้น ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตเลยทีเดียว เมื่อสุขภาพดีขึ้นโรคภัยไข้เจ็บที่มาเบียดเบียนก็จะทุเลาลง หรือถ้าเป็นผู้ที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ก็จะมีชีวิตที่มีความสุขกระปรี้กระเปร่าขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ก็คือความหนักของการออกกำลังกาย โดยปกติตามทฤษฎีแล้วถ้าเป็นผู้ที่มีอายุมากจนเกินไปและออกกำลังกายมาอย่างสม่ำเสมอควรเริ่มออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล และไม่ควรเกินร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล แต่ถ้าเป็นผู้สูงอายุก็อาจจะเริ่มออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 55 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด และไม่ควรเกินร้อยละ 80 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด อย่างไรก็ตาม ความหนักของงานอาจจะเปลี่ยนแปลงไปตามระดับสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ฉะนั้นผู้สูงอายุที่ผ่านการตรวจสมรรถภาพทางกายจากแพทย์ อาจจะถูกห้ามไม่ให้ออกกำลังกายเกินกว่าร้อยละ 70-75 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดก็ได้ เนื่องจากอาจเกิดอันตรายจากการออกกำลังกายได้

ถ้าออกกำลังกาย มากกว่าระดับนี้ ซึ่งโปรแกรมการออกกำลังกายก็ขึ้นอยู่กับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายนั่นเอง

ท่านผู้สูงอายุทั้งหลายคะ! อยากเริ่มออกกำลังกายกันบ้างหรือยัง ?

บทความจาก นิตยสาร ไกลหมอ ปีที่ 20 ฉบับที่ 11 โดย รศ.ดร.วิจิต คณิงเกษม

