

บทที่ 7

ท่ากายบริหารสำหรับคนสูงอายุ

การบริหารกายนั้นเหมาะสำหรับคนทุกวัย ไม่ว่าจะคน ๗ นั้น จะอยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว และวัยสูงอายุ เพราะการบริหารกายนั้นให้ประโยชน์สำหรับคนที่ปฏิบัติท่ากายบริหารเท่านั้น คนที่ไม่ได้ปฏิบัติก็จะได้ไม่ได้จากประโยชน์ข้อนี้

การบริหารกายสำหรับคนสูงอายุนี้ เป็นการออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ระบบการไหลเวียนของโลหิต ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นดี โอกาสที่ทำให้เส้นเลือดแตกก็น้อยลง หรือแทนไม่มีเลย นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย ทั้งทางเหงื่อ และไม่เป็นโรคหอบหืดเรื้อรัง และระบบอื่น ๆ อีกมากมาย

การบริหารกายสำหรับคนสูงอายุ สามารถออกกำลังกายได้ทุกท่า แต่จำนวนครั้งควรลดลง และความหนักเบาของแต่ละท่าก็ลดลงด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ ความสามารถของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน จะบอกท่ากายบริหาร เฉพาะเจาะจงลงไปเลยไม่ได้ ขึ้นอยู่กับผู้ต้องการบริหารกาย ปฏิบัติเองตามความสามารถของตนเอง

ท่ากายบริหารสำหรับคนสูงอายุ

1. เดิน
2. วิ่งเหยาะ ๆ เบบ่า ๆ ซ้ำ ๆ
3. บิดคอไปข้างหน้า - หลัง - ซ้าย และขวา
4. หมุนคอ
5. เหวี่ยงแขน หน้า - หลัง
6. ก้มแตะปลายเท้า

7. หมุนเอว
8. นั่งเป็นรูปตัววี
9. นอนยกขาตั้งฉากกับลำตัว
10. ลูก - นั่ง (ยืนตรง แขนแนบลำตัว ค่อย ๆ ย่อขาลงไป จนปลายนิ้วแตะพื้น แล้วยืนขึ้นแบบเดิม ปฏิบัติเช่นนี้ซ้ำ ๆ กัน ตามเวลาที่กำหนด 2 - 3 - 4 นาที อาจจะมากกว่าหรือน้อยกว่าก็ได้

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุอาจจะออกกำลังกายมากกว่านี้ ขึ้นอยู่กับสภาพความเคยชินที่ได้ปฏิบัติมา ทั้งนี้ ทั้งนี้ ต้องไม่เกินความสามารถ และเกินกำลังของคนคนนั้น