

+ คู่มือ +

# กิจกรรมทางกายประจำบ้าน

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)





“

ถ้าหาก...เราใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที ในแต่ละวัน  
ไปกับการรับประทานอาหาร

**ก็น่าจะเป็นไปได้ ที่เราจะหาเวลาวันละ 10-20 นาที  
ในการมีกิจกรรมทางกาย**

”



# คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

## ข้อมูลทางบรรณานุกรม

คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน / ปิยวัฒน์ เกตุวงศา...[และคนอื่นๆ]. -- พิมพ์ครั้งที่ 1. -- นครปฐม:

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563.

(เอกสารทางวิชาการ/สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; หมายเลข 515)

ISBN 978-616-443-449-3

1. กิจกรรมทางกาย. 2. การออกกำลังกาย. 3. การออกกำลังกาย -- คู่มือ. 4. บ้าน. 5. เด็ก. 6. วัยรุ่น. 7. ผู้ใหญ่.  
I. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา. II. ปัญญา ชูเลิศ. III. วิภาดา เอี่ยมแย้ม. IV. อับดุล อุ่นอำไพ. V. อภิชาติ แสงสว่าง. VI. มหาวิทยาลัยมหิดล. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. VII. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. VIII. ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. IV ชื่อชุด.

QT255 ค695 2563

พิมพ์ครั้งที่ 1	มิถุนายน 2563
จำนวนพิมพ์	500 เล่ม
จัดทำเนื้อหาและจัดพิมพ์โดย	ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
สำนักพิมพ์	บริษัท สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด 59/4 ซอยวัดพระเงิน ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140 โทรศัพท์ 0-2903-8257-9 โทรสาร 0-2921-4587

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
เลขที่ 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 02-441-0201-4 ต่อ 307, 317, 524, 525 โทรสาร 0-2441-9333

เว็บไซต์ [www.tpak.or.th](http://www.tpak.or.th)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 99/8 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2343-1500 โทรสาร 0-2343-1551

เว็บไซต์ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

ศิลปกรรมและภาพประกอบ สรุศักดิ์ iewnew, นฤมล เหมะธูลิน และ [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้ ห้ามจำหน่าย



# สารบัญ



	หน้า
กิจกรรมทางกายสำคัญอย่างไร ทำไมจึงต้องทำ	4
กิจกรรมทางกายคืออะไร	8
สถานการณ์มีกิจกรรมทางกายของท่านเป็นอย่างไร	16
ขั้นตอนการประเมิน	18
ผลการประเมินสถานการณ์มีกิจกรรมทางกาย	20
กิจกรรมทางกายประจำบ้าน	22
กิจกรรมทางกายประจำบ้านสำหรับเด็ก	27
วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับเด็ก	28
กิจกรรมทางกายประจำบ้านสำหรับผู้ใหญ่	32
วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้ใหญ่	36
กิจกรรมทางกายประจำบ้านสำหรับผู้สูงอายุ	43
วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ	44
ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายประจำบ้านทุกช่วงวัย	52
3 ขั้นตอน เพื่อพิสูจน์การเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ทางสุขภาพ	53
บรรณานุกรม	54

# กิจกรรมทางกาย สำคัญอย่างไร ทำไมจึงต้องทำ



## ตัวอย่างการอ้างอิงคู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. (2563). คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.



เมื่อพูดถึง “กิจกรรมทางกาย” หลายคนอาจนึกถึงการทำกิจกรรมอะไรสักอย่างที่ต้องใช้ร่างกายเป็นองค์ประกอบหลักในการทำกิจกรรมนั้นๆ นึกถึงภาพของร่างกายที่ต้องเคลื่อนไหวไปมา นึกถึงอาการเหนื่อยหอบที่จะมาพร้อม ๆ กับการทำกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะว่าไปแล้วการจินตนาการนึกคิดในลักษณะที่ว่า ก็ดูเหมือนจะเข้าเค้าและมีได้ผุดผืนไปจากความเป็นจริงและความถูกต้องทางวิชาการเท่าใดนัก...เพียงแต่อาจจะยังไม่ครบถ้วนเท่านั้น

ไม่ใช่เรื่องแปลกสักเท่าไร ที่ในครั้งแรกที่ท่านหยิบคู่มือเล่มนี้ขึ้นมาแล้วรู้สึกแปลกหรือไม่คุ้นกับคำว่า “กิจกรรมทางกาย” เพราะคำ ๆ นี้เป็นคำที่คนไทยอีกกว่าครึ่งประเทศยังไม่เคยได้ยินหรือไม่รู้จักรวาคืออะไร ส่วนอีกครึ่งประเทศไทยที่เคยได้ยินก็มีความเข้าใจที่แตกต่างหลากหลายกันออกไปหรือเข้าใจบางส่วนเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่คำว่า “กิจกรรมทางกาย” ได้ถูกนำมาพูดมาใช้ในสังคมไทยเรามาเป็นเวลานานกว่า 10 ปี

สำหรับท่านที่เคยได้ยินและทราบรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องกิจกรรมทางกาย ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มิใช่คนและโอกาสที่ดีกว่าคนอื่น ๆ เนื่องจากหากท่านเข้าใจคำ ๆ นี้ ท่านก็จะทราบถึงวิธีที่จะนำกิจกรรมทางกายไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านได้ไม่มากนักน้อย

# “แค่ขยับ...ชีวิตก็ดี จริงหรือ”

องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า เพียงแค่เรามีการขยับเขยื้อน เคลื่อนไหวร่างกายแม้เพียงเล็กน้อย ก็ยังดีกว่าที่ไม่ได้ปฏิบัติเลย

หากท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ สุขภาพร่างกายของท่านก็จะแข็งแรง รูปร่างสมส่วน กระชับ มีสมรรถภาพทางกายที่ดี กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ข้อต่อส่วนต่าง ๆ ทำงานได้ดี รวมถึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต ลดไขมันและไตรกลีเซอไรด์ในหลอดเลือด ป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นที่มาของ “โรคในกลุ่ม Non-Communicable Diseases: NCDs” เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งบางชนิด ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่พบจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในประเทศไทย

นอกจากประโยชน์ทางตรงด้านสุขภาพแล้ว กิจกรรมทางกายยังมีประโยชน์ทางอ้อมควบคู่อีกหลายประการ เช่น ในกลุ่มเด็ก ๆ กิจกรรมทางกายจะช่วยกระตุ้นกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการให้เหมาะสมตามช่วงวัย สร้างเสริมพัฒนาการทางอารมณ์และสังคม ในกลุ่มวัยรุ่น ก็จะทำให้รูปร่างดี สมส่วน กล้ามเนื้อสวยงาม สุขภาพจิตดีไม่ซึมเศร้า ขณะที่กลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน ก็จะได้รับประโยชน์ในเรื่องของการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณมีคุณภาพชีวิตที่ดี การเคลื่อนไหวร่างกายและการทำกิจวัตรประจำวันมีความคล่องแคล่ว ที่สำคัญที่สุดคือ ช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มที่อาจนำไปสู่การบาดเจ็บที่รุนแรง หรือภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น



น่าเสียดายที่ในปัจจุบัน กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่พวกเราจำนวนไม่น้อยไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างเพียงพอและต่อเนื่อง จะด้วยเหตุผลของการไม่มีเวลา ภารกิจงานที่รัดตัว ความเกียจคร้าน รวมไปถึงสภาพฝนฟ้าอากาศที่เป็นอุปสรรค หรือเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่มาช่วยทุ่นแรงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่จุดรั้งการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอทั้งสิ้น

สำคัญอย่างยิ่งคือ กิจกรรมทางกาย เป็นเรื่องที่ถูกให้ความสำคัญน้อยกว่าที่ควรจะเป็น เพราะที่ถูกต้องแล้ว กิจกรรมทางกายจะต้องถูกปฏิบัติเป็นกิจวัตรหลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน เหมือนกับการรับประทานอาหาร ทั้งนี้หาก “ในทุก ๆ วัน มนุษย์ต้องรับประทานอาหารเพื่อความอยู่รอดฉันใด กิจกรรมทางกายก็จำเป็นต่อการอยู่รอดฉันนั้น” การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมส่วน เช่นเดียวกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและสม่ำเสมอ ที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย และท้ายที่สุด ในวันที่พวกเราทุกคนต้องเผชิญกับภาวะการแพร่ระบาดของโรคติดต่อต่าง ๆ การมีกิจกรรมทางกายจะเป็นตัวช่วย **“สร้างภูมิคุ้มกันโรค”** ให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมทางกาย จึงเปรียบเสมือนยาสามัญประจำบ้านที่ทุกคนควรทำความรู้จักทำความเข้าใจ และทราบวิธีการนำไปปฏิบัติให้เกิดคุณประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยหาโอกาสและจัดตารางเวลาให้เหมาะสมกับชีวิตของท่านและครอบครัว **“คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน”** เล่มนี้ จึงรวบรวมข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่สามารถทำได้เมื่ออยู่ที่บ้าน พร้อมกับวิธีการปฏิบัติแบบง่าย ๆ สำหรับสมาชิกทุกวัยในครอบครัวไว้ในเล่มเดียวอย่างครบถ้วน

ถึงเวลาแล้วที่จะทำความรู้จักกับ “กิจกรรมทางกาย” **เริ่มต้นวันนี้ ชีวิตดี เริ่มที่เรา**



# กิจกรรมทางกาย คืออะไร

คำว่า **“กิจกรรมทางกาย”** เป็นคำที่แปลมาจากคำว่า **“Physical Activity”** ในภาษาอังกฤษ ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อโครงร่าง หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน โดยกิจกรรมทางกายสามารถจำแนกเป็น 3 หมวดกิจกรรม ได้แก่



### 1. กิจกรรมทางกายในการทำงาน

ที่ครอบคลุมถึงการทำงานต่าง ๆ ทั้งที่ ได้รับหรือไม่ได้รับค่าจ้าง การศึกษา/ ฝึกอบรม งานบ้าน/กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การเพาะปลูก และเก็บเกี่ยว หรือการประมง เป็นต้น



### 2. กิจกรรมทางกายในการเดินทาง

จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ด้วยการเดิน หรือ ปั่นจักรยานเพื่อการสัญจร เช่น การเดินทาง ไปทำงาน การเดินทางเพื่อไปจับจ่ายใช้สอย/ ซื้อเครื่องใช้ต่าง ๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือไป ศาลาสนสถาน เป็นต้น

3. กิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ หรือกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ การเล่นฟิตเนส การเต้นรำ และกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรม ยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ปฏิบัติในเวลาว่าง จากการทำงาน





## ต้องทำมากน้อยเพียงใด... จึงจะเพียงพอ

ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในแต่ละหมวดกิจกรรม เพื่อให้ส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างสูงสุด **ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป** ที่ระดับความหนักในการออกแรง **ระดับปานกลางถึงระดับหนัก** โดยสามารถประเมินหรือสังเกตระดับความหนักของการออกแรงได้ดังนี้

**กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate-intensity physical activity)** เป็นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายในระดับปานกลาง ส่งผลให้การหายใจเร็วขึ้นจากระดับปกติจนรู้สึกได้ถึงความเหนื่อย แต่ยังไม่ถึงกับมีอาการเหนื่อยหอบ มีเหงื่อออกซึมเล็กน้อย ยังสามารถพูดเป็นประโยคสั้นๆ ได้ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม



**กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous-intensity physical activity)** เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายอย่างหนัก ส่งผลให้มีการหายใจแรง อัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้นจากปกติเป็นอย่างมาก จนทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบ มีเหงื่อออกมาก ที่ระดับความหนักนี้จะไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้พูดได้เพียงคำสั้น ๆ เท่านั้น





นอกจากกิจกรรมทางกายทั้ง 2 ระดับข้างต้นแล้ว ยังมี **กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light-intensity physical activity)** ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ร่างกายเคลื่อนไหวออกแรงน้อยและใช้พลังงานของร่างกายในระดับที่ต่ำ ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน หรือการเดินอย่างช้า ๆ ในระยะทางสั้น ๆ การทำครัว หรือการหยิบยกสิ่งของ เป็นต้น ซึ่งในทางวิชาการ กิจกรรมทางกายระดับเบาจะ

ไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค หรือความแข็งแรงของร่างกายได้อย่างชัดเจนเท่ากับกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางและระดับหนัก อย่างไรก็ตามการทำกิจกรรมระดับเบาก็ยังดีกว่าการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่กับที่ โดยไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย อันเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคในกลุ่ม NCDs เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคทางจิตเวช เป็นต้น



หากยังรู้สึกสงสัยเรื่องระดับความหนักในการมีกิจกรรมทางกายแต่ละระดับ  
ลองดูคำอธิบายและตัวอย่างตามคลิปนี้



SocialMarketingTH “กิจกรรมทางกาย จะช่วย ลดพุง ลดโรค ได้จริงหรือ?”

หากท่านลองทำตามคลิป แล้วพบว่า รู้สึกเหนื่อยหอบมาก นั้นเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าท่านจำเป็นต้องเริ่มปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้มากและสม่ำเสมอมากยิ่งขึ้น เพราะระบบการทำงานของหัวใจ และการไหลเวียนของเลือดเริ่มทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพแล้ว

**ขอให้สังเกตว่า** เมื่อท่านทำกิจกรรมด้วยระดับความหนักที่เท่าเดิม แล้วรู้สึกเหนื่อยน้อยลง บ่งบอกว่า ร่างกายของท่านมีการพัฒนาและแข็งแรงมากยิ่งขึ้น ขอให้ท่านพิจารณาเพิ่มความหนักในการปฏิบัติขึ้นทีละเล็กละน้อย แต่ต้องระวังไม่ให้หักโหมและเกินความสามารถของร่างกายของท่าน

**ไม่เพียงแต่ต้องให้ความสำคัญกับระดับความหนักในการปฏิบัติเท่านั้น** ระยะเวลายังเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญ โดยหากต้องการปฏิบัติกิจกรรมทางกายแล้วเกิดประโยชน์ทางสุขภาพจะต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีขึ้นไป แล้วสะสมให้ได้ระยะเวลารวมตามข้อเสนอแนะของการปฏิบัติที่จะแตกต่างกันไปตามช่วงวัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5 - 17 ปี

วัยเด็กและวัยรุ่น

กิจกรรมทางกาย  
ระดับ ปานกลาง - หนัก

และ

กิจกรรมทางกาย  
พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

### ข้อเสนอแนะ

ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมให้ได้อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน



# 18 - 59 ปี

# วัยผู้ใหญ่

กิจกรรมทางกาย  
ระดับ **ปานกลาง**

กิจกรรมทางกาย  
พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



และ



## ข้อเสนอแนะ

ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์

## เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

- เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ควรมีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

# 60 ปีขึ้นไป

## วัยสูงอายุ

กิจกรรมทางกาย  
ระดับ ปานกลาง



และ

กิจกรรมทางกาย  
พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



### ข้อเสนอแนะ

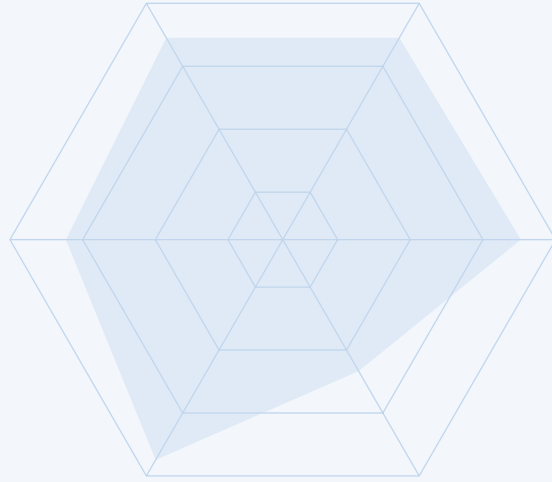
ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์

ทั้งนี้ ให้พิจารณาระดับความหนักของกิจกรรมตามความเหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย หากไม่เคยทำมาก่อนควรเริ่มจากกิจกรรมที่ไม่หนักมากไปหาหนัก และจากช้าไปเร็ว

### เพื่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

- เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ควรมีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์
- ควรมีกิจกรรมทางกายที่ช่วยเพิ่มความสมดุลของร่างกายและป้องกันการหกล้มอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

# แล้วในตอนนี่ สถานะ การมีกิจกรรมทางกาย ของท่านเป็นอย่างไร



เชื่อว่าในระหว่างที่ท่านอ่านข้อมูลในส่วนที่ผ่าน ๆ มา อาจเกิดคำถามกับตนเองว่า ตอนนีตัวของท่านมีกิจกรรมทางกายมากน้อยเพียงใด เพียงพอหรือไม่ตามคำแนะนำเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น เราลองมาทำแบบประเมินง่าย ๆ เพื่อให้รู้กันก่อนว่าปัจจุบันนี้สถานะของเราเป็นอย่างไร





## ขั้นตอนการประเมิน

**ขั้นตอนที่ 1** ขอให้ท่านนึกถึงวิถีชีวิตปกติ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แล้วพิจารณาดูว่าท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบทั้งในระดับปานกลางหรือระดับหนักบ้างหรือไม่ โดยไล่เรียงนึกไปที่หมวดของกิจกรรมทางกาย เริ่มจาก

- 1) กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
- 2) การเดินทางสัญจรจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยการเดินเท้า หรือปั่นจักรยาน
- 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลาย

- หาก **มี** ในหมวดใดให้กรอกตัวเลข **"1"** ในช่อง **"การปฏิบัติ"** ในทางกลับกัน หาก **ไม่มี** ในหมวดใดให้กรอกตัวเลข **"0"** ในช่อง **"การปฏิบัติ"**

**ขั้นตอนที่ 2** จากนั้นนึกถึงจำนวนวันที่ปฏิบัติกิจกรรมในหมวดนั้น ๆ ต่อสัปดาห์ ว่าโดยปกติมีการปฏิบัติกี่วัน แล้ว **กรอกตัวเลขจำนวนวัน** ลงไปในช่อง **"วัน/สัปดาห์"** หากปกติท่านปฏิบัติน้อยกว่า 1 วันต่อสัปดาห์ หรือไม่แน่นอน ให้กรอกตัวเลข **"0"**

(ในกรณีที่หมวดเดียวกันมีการปฏิบัติมากกว่า 1 ประเภทกิจกรรมในสัปดาห์เดียวกัน ให้ท่านนำจำนวนวันต่อสัปดาห์มารวมกัน เช่น ตามปกติในแต่ละสัปดาห์ในหมวดกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน ท่านมีกิจกรรมล้างรถ 2 วัน และทำสวนตัดต้นไม้ 2 วัน รวมเป็น 4 วันในหมวดนี้ ในกรณีนี้ให้ท่านกรอกตัวเลข "4" ในช่อง **"วัน/สัปดาห์"**)


**ขั้นตอนที่ 3** ในขั้นตอนนี้ขอให้ท่านนึกถึงเวลาที่ปฏิบัติกิจกรรมในหมวดนั้น ๆ ว่า **โดยปกติในแต่ละครั้ง** ท่านปฏิบัติกิจกรรมในหมวดนั้น ๆ นานกี่นาที แล้ว **กรอกตัวเลขจำนวนนาที** ลงไปในช่อง **"นาที/ครั้ง"**

(ในกรณีที่หมวดเดียวกันมีการปฏิบัติมากกว่า 1 ประเภทกิจกรรมในสัปดาห์เดียวกัน ให้ท่านนำจำนวนนาทีต่อครั้งมารวมกัน เช่น ตามปกติในแต่ละสัปดาห์ในหมวดกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน ท่านมีกิจกรรมล้างรถ **ครั้งละ** 20 นาที และทำสวนตัดต้นไม้ **ครั้งละ** 10 นาที รวมเป็น **ครั้งละ** 30 นาทีในหมวดนี้ ในกรณีนี้ให้ท่านกรอกตัวเลข "30" ในช่อง **"นาที/ครั้ง"**)



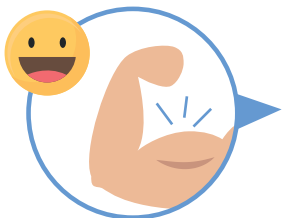
**ขั้นตอนที่ 4** ในขั้นตอนนี้จะเป็นการรวมจำนวนเวลาที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมทางกายในแต่ละสัปดาห์ โดยนำตัวเลขในแต่ละหมวดมาคำนวณดังนี้

- 1) **ผลรวมกิจกรรมทางกายรายหมวด (นาที) = การปฏิบัติ (คูณด้วย) วัน/สัปดาห์ (คูณด้วย) นาที/ครั้ง**
- 2) นำผลรวมกิจกรรมทางกายแต่ละหมวดมารวมกัน แล้วกรอกตัวเลขในช่อง **“รวมเวลา กิจกรรมทางกายทุกหมวดต่อสัปดาห์ (นาที)”**

หมวดของกิจกรรมทางกาย	การปฏิบัติ	วัน/สัปดาห์	นาที/ครั้ง	ผลรวมกิจกรรมทางกายรายหมวด (นาที)
 กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน				
 การเดินทางสัญจรจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยการเดินเท้าหรือปั่นจักรยาน				
 กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลาย				
<b>รวมเวลากิจกรรมทางกายทุกหมวดต่อสัปดาห์ (นาที)</b>				

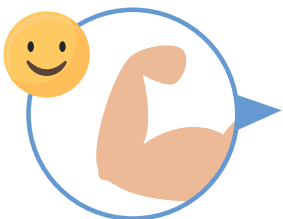
# ผลการประเมินสถานะการมีกิจกรรมทางกาย

สำหรับผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป



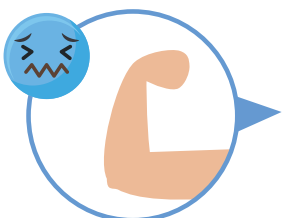
## หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทุกหมวดต่อสัปดาห์มากกว่า 300 นาที

หมายถึง มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งจะส่งผลดีอย่างยิ่งต่อสุขภาพในหลายด้าน ขอให้รักษาระดับและความสม่ำเสมอในการมีกิจกรรมทางกายให้เป็นกิจวัตร และเพิ่มความหลากหลายในประเภทของกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างครบถ้วน



## หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทุกหมวดต่อสัปดาห์อยู่ระหว่าง

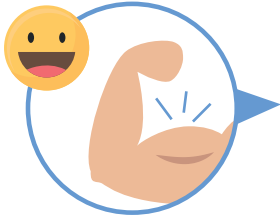
150-300 นาที หมายถึง มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งส่งผลดีโดยตรงต่อการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs แต่อาจจะไม่สามารถลดน้ำหนักตัว หรือสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทั้งนี้อาจพิจารณาจำนวนนาทีรวมของหมวดที่ 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลาย ว่ามีผลรวมถึง 90-120 นาทีหรือไม่ หากยังไม่ถึงแนะนำให้เพิ่มกิจกรรมในหมวดนี้ โดยเลือกกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมาปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น



## หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทุกหมวดต่อสัปดาห์น้อยกว่า 150 นาที

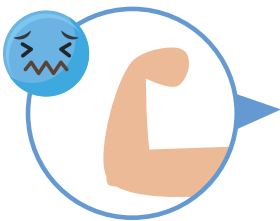
หมายถึง มีกิจกรรมทางกาย **ไม่เพียงพอ** ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก หรือเรียกได้ว่า เป็นผู้ขาดกิจกรรมทางกาย ซึ่งการขาดกิจกรรมทางกายนี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้นขอแนะนำให้พิจารณาจัดสรรเวลาสำหรับการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมในแต่ละหมวด โดยอาจเริ่มจากการทำกิจกรรมที่สอดคล้องหรือสามารถทำได้ในวิถีชีวิตเป็นลำดับแรก จากนั้นค่อยๆ เพิ่มในหมวดอื่น ๆ ตามลำดับ

## สำหรับเด็กและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี)



### หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทุกหมวดต่อสัปดาห์มากกว่า 420 นาที

หมายถึง มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งส่งผลดีต่อพัฒนาการตามช่วงวัย กระตุ้นการเรียนรู้ รวมถึงช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง อย่างไรก็ตามก็ดีขอแนะนำให้พิจารณาจำนวนนาทีรวมของหมวดที่ 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อความผ่อนคลาย ว่ามีผลรวมถึง 90 นาทีหรือไม่ หากยังไม่ถึงแนะนำให้เพิ่มกิจกรรมในหมวดนี้ เพราะมีความจำเป็นในแง่การช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อต่อ และการเจริญเติบโตของเด็ก ๆ



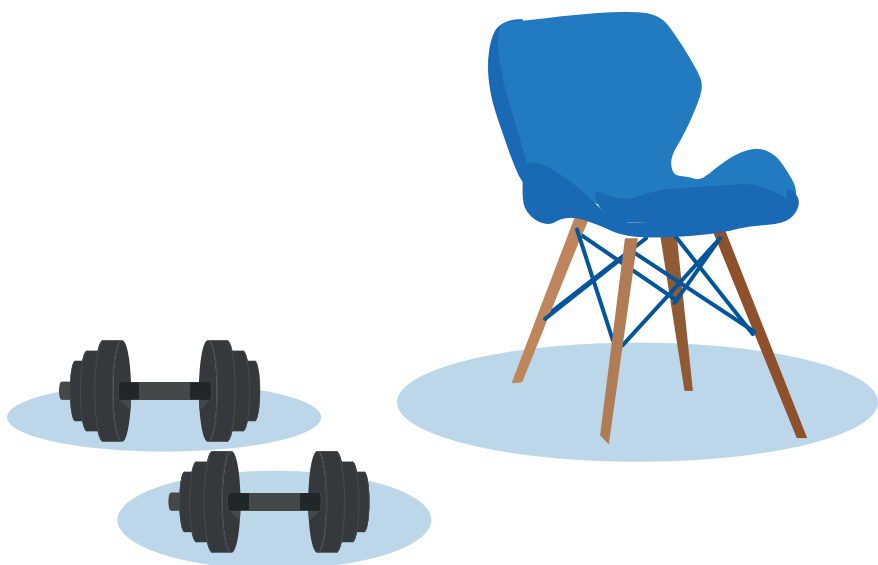
### หากผลรวมเวลากิจกรรมทางกายทุกหมวดต่อสัปดาห์น้อยกว่า 420 นาที

หมายถึง มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก ซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะความแข็งแรงของร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้นขอแนะนำให้พิจารณาจัดสรรเวลาสำหรับการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มเติม โดยเริ่มจากการเคลื่อนไหวผ่านทางการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งตรงตามความชอบและธรรมชาติของเด็ก โดยหากผู้ปกครองสามารถมีส่วนร่วมในการเล่นและทำกิจกรรมร่วมด้วย ก็จะยิ่งได้รับประโยชน์อย่างทวีคูณ



# กิจกรรมทางกาย ประจำบ้าน

ตั้งที่ได้เกริ่นในเบื้องต้น คู่มือเล่มนี้ได้รวบรวมตัวอย่างของการมีกิจกรรมทางกายที่สามารถปฏิบัติได้เมื่ออยู่ที่บ้าน หรือรอบ ๆ บริเวณบ้าน กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก โดยได้จัดหมวดหมู่จำแนกไว้ตามช่วงวัย และประโยชน์ที่จะได้รับ ในหลาย ๆ ตัวอย่างเป็นกิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวสามารถทำร่วมกันได้ ซึ่งนอกเหนือจากจะได้ประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพร่างกายแล้ว การมีกิจกรรมทางกายร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกได้เป็นอย่างดี





## ทำไมต้อง กิจกรรมทางกายประจำบ้าน

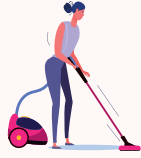
จากสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในช่วงที่ผ่านมา พวกเราทุกคนต่างต้องเก็บตัวใช้เวลาอยู่ที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ ไม่สามารถออกไปไหนมาไหนได้ตามปกติ ส่งผลให้บ้านกลายเป็นฐานสำหรับการดำเนินชีวิต และประกอบกิจกรรมในหลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การประชุม การเรียนหนังสือ เป็นต้น หลายคนเมื่อหยุดอยู่ที่บ้านเป็นเวลานานก็รู้สึกเบื่อ อุดอู้ บางคนน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จึงต้องการหากิจกรรมที่จะทำเพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ด้วยเหตุนี้จึงเห็นได้ว่ากระแสการออกกำลังกายจากที่บ้าน หรือที่เรียกกันว่า **“Fit From Home”** จึงได้รับความนิยมมากขึ้นเป็นอย่างมาก ดังนั้นหากเราสามารถหยิบหรือประยุกต์ใช้กิจกรรมเหล่านั้นมาไว้และปฏิบัติประจำบ้านของเรา ก็จะเกิดประโยชน์ทางสุขภาพได้เป็นอย่างมาก ลองมาดูกันว่าหากต้องอยู่ที่บ้าน เราจะมีกิจกรรมทางกายที่บ้านได้อย่างไรบ้าง

เริ่มต้นจากกิจกรรมทางกายในหมวดที่ทำได้ง่ายที่สุด โดยใช้กิจกรรมงานบ้านมาใช้เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว แอ้มยังได้ประโยชน์ในแง่ความสะอาดของบ้านเรือนเป็นของแถม เพียงแค่ปรับวิธีคิดเพียงเล็กน้อย แล้วลองทำตามวิธีดังต่อไปนี้



## ตัวอย่างชีวิตดี วิถีใหม่

### วิถีเดิม



ทำความสะอาดบ้าน ด้วยเครื่องดูดฝุ่น  
หรือจ้างทำความสะอาด



ซักผ้าด้วยเครื่อง  
ซักผ้า



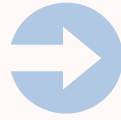
ใช้บริการ  
ร้านคาร์แคร์ล้างรถ



จ้างทำสวน  
ใช้เครื่องตัดหญ้า



ขับขี่รถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์  
ไปซื้อของ หรือร้านค้าใกล้บ้าน



### วิถีใหม่



กวาดบ้าน ถูบ้าน  
เช็ดกระจก



ซักผ้าชิ้นที่ซักได้ง่าย ๆ  
ด้วยมือ



ล้างรถ เช็ดรถด้วย  
ตนเอง



ตัดหญ้าด้วยกรรไกร  
ตัดหญ้า ตัดแต่ง  
ต้นไม้ รดน้ำพรวนดิน



เดิน ปั่นจักรยาน

แต่หากท่านประเมินตนเองแล้ว กิจกรรมต่าง ๆ ในหมวดงานบ้านข้างต้น  
ไม่ใช่รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับสไตล์ของท่าน แนะนำให้ท่านพิจารณา  
กิจกรรมทางกายในหมวดการออกกำลังกายตามช่วงวัย ตามตัวอย่างต่อไปนี้





# กิจกรรมทางกายประจำบ้าน สำหรับเด็ก

เด็กกับ “การเล่น” เป็นของคู่กัน การเล่นของเด็กจะช่วยกระตุ้นสมองและส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย ทั้งในมิติของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทว่าจากสถานการณ์ในปัจจุบันรูปแบบการเล่นของเด็ก ๆ มีการเปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างมาก จากที่เคยเล่นผ่านทางการเคลื่อนไหวร่างกาย เปลี่ยนเป็นการเล่นเกมบนโทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตมากยิ่งขึ้น ดังนั้นตัวอย่างกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ จะเป็นการเล่นออกแรงแบบ Active Play ซึ่งจะช่วยให้เด็ก ๆ เกิดความสนุก และได้รับประโยชน์ที่สำคัญ ๆ 3 ประการคือ

## 1



พัฒนาความ  
ฉลาดทางอารมณ์  
และสังคม

## 2



พัฒนาทักษะ  
ที่จำเป็นตามช่วงวัย  
และกระตุ้น  
การเรียนรู้

## 3



เสริมความ  
แข็งแรง  
และป้องกันภาวะ  
โรคอ้วนในเด็ก

## วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับเด็ก

# 1

## พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และสังคม



### เกมเหยียบลูกโป่ง

เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ที่บ้านกับสมาชิกในครอบครัว ส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้กติกา การแพ้-ชนะ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่มีต่อกิจกรรม อีกทั้งยังช่วยให้เด็กมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้น



TNPPF House “กิจกรรมง่าย ๆ วันนี้เรามาเล่นเกมเหยียบลูกโป่งและอยู่ในช่วง Battle Balloon EP.1”



ควรทำอย่างน้อย 20-30 นาที  
ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว

### วิ่งไล่จับหรือแปะแข็ง

เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ทั้งในบ้านและบริเวณรอบบ้าน และสมาชิกในครอบครัวสามารถร่วมเล่นด้วยกันกับเด็ก ๆ ได้ กิจกรรมนี้ทำให้เด็กได้แสดงออกทางอารมณ์ และเรียนรู้ไปกับกติกาของการเล่นได้เรียนรู้วิธีการเอาตัวรอด ในสถานการณ์ของการเล่น



PE&HE Satit Chula  
Elementary School  
“เกมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย  
- เกมแปะแข็ง”



ควรทำอย่างน้อย 20-30 นาทีขึ้นไป



ครุณเล็ก "เพลงยุงกัด | เบนซ์  
พริกไทย น้องตุ๊กใจ ครุณเล็ก"

## ร้องรำทำเพลง

อาจเป็นคาราโอเกะที่บ้าน ให้เด็ก ๆ ได้เลือกร้องเพลงตามใจชอบ และพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถทำร่วมกันได้ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้สนุกสนาน ผ่อนคลาย ลดความเครียด ช่วยให้เด็กกล้าแสดงออกมากขึ้น อีกทั้งร่างกายยังได้เคลื่อนไหว เข้าจังหวะไปกับเพลง อีกด้วย



ควรทำอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป

## กิจกรรมบทบาทสมมติ

โดยผู้ปกครองอาจกำหนดบทบาทให้เด็ก ๆ หรือให้เด็กเลือกบทบาทด้วยตนเอง และร่วมเล่นไปกับเด็ก ให้พวกเขาได้เกิดการเรียนรู้ การใช้ อารมณ์ ความคิด ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวระหว่างทำกิจกรรมไปพร้อมกัน



ครุณเล็ก "น้องตุ๊กใจ | ใหม่  
ตำรวจดับเพลิงช่วยด้วย"



ไม่จำกัดเวลา เพื่อให้เด็ก  
ได้แสดงออกกับกิจกรรมได้อย่างเสรี



Amarin Baby & Kids.  
"EP 57 ชวนลูก  
ปลูกต้นไม้ ครั้งแรก  
สอนภาษาอังกฤษอะไรดี"

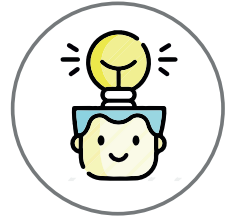
## การทำสวน

พ่อแม่ผู้ปกครองควรร่วมทำไปพร้อมกับเด็ก ให้เด็กได้เรียนรู้ ได้เคลื่อนไหว ทั้งหยิบ จับ ยกของต่าง ๆ ระหว่างทำกิจกรรม และยังช่วยให้เด็กเกิดความผ่อนคลาย อารมณ์ดี ได้เรียนรู้ สิ่งแวดล้อมมากขึ้น



ไม่จำกัดเวลา  
เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้อย่างเต็มที่

# 2 พัฒนากิจกรรมที่จำเป็นตามช่วงวัย และกระตุ้นการเรียนรู้



## ยีนขาเดี่ยวเก็บของ

สามารถเลือกของเล่น หรือของใช้ที่มีอยู่ในบ้านได้ เริ่มจาก ให้เด็ก ๆ หยิบของแล้ววางตามจุด โดยยืนด้วยขาข้างเดียว จากนั้นสลับขาเพื่อทำอีกข้างเช่นกัน กิจกรรมนี้ ช่วยเสริมสร้างความสมดุลของร่างกาย และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา



ศูนย์การศึกษาพิเศษ  
เขตการศึกษา 11 จังหวัดนครราชสีมา  
“ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เรื่อง  
การยืนทรงตัวขาเดี่ยวเก็บตุ๊กตาราย”



เลือกหยิบของ 10-15 ชิ้น  
ให้ทำซ้ำ ๆ ข้างละ 3-4 เซต

## การเต้นเข้าจังหวะ

โดยทั่วไปสามารถทำได้ที่บ้าน โดยเปิดจอก็วีดิโอออนไลน์ ตามผู้นำ ซึ่งพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถร่วมเต้นกับเด็ก ๆ ได้ กิจกรรมนี้ทำให้เด็ก ๆ และวัยรุ่น ได้ฝึกทักษะการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ให้สัมพันธ์กัน จากการฟัง การมองเห็น และกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายขณะเต้น ให้เข้าจังหวะกับเพลง นอกจากนี้การเต้นจะมีการกระโดดเบา ๆ อยู่ตลอด ส่งผลให้มวลกระดูกหนาแน่น รวมทั้ง การเจริญเติบโตและความสูงของเด็กด้วย



The Inner Studio “มะล่องท่อม  
แก่ง [ เวอร์ชันเด็ก ]  
ท่าเต้นเพ็ญฯ “เด็บบาง” -  
(พจน์ สายอินดี้) มอส ft. แอปป์”



ควรทำอย่างน้อย 20-30 นาที ขึ้นไป



Jade Channel “เล่นขว้าง  
กระป๋องหสสา/เจสซี่ พุ่ม พิว”

## ขว้างบอล

อาจใช้ลูกบอลเล็ก หรือลูกเทนนิส ที่นุ่ม ๆ โดยขว้างจากจุดหนึ่งไป  
อีกจุดหนึ่ง พ่อแม่ผู้ปกครองอาจร่วมกันเล่นกับเด็ก ๆ ได้ โดยกิจกรรมนี้  
เน้นให้เด็กเกิดพัฒนาการของกลุ่มกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว  
ในลักษณะของการ พุ่ง ทุ่ม ขว้าง และฝึกการควบคุมให้ขว้างสู่เป้าหมาย  
รวมทั้งฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กและนิ้วมือในการจับและกำหนดทิศทาง



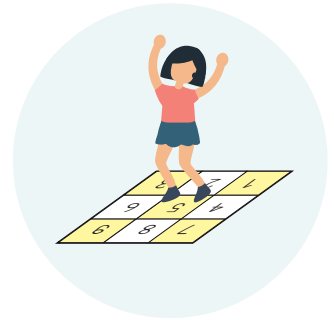
ควรทำทั้งข้างซ้ายและขวา ข้างละ 10-15 ครั้ง  
3-4 เซต หรือร่วมสนุกอย่างน้อย 15-20 นาที

## ตาราง 9 ช่อง

เป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน พ่อแม่ผู้ปกครอง อาจเปิดเพลง  
หรือวิดีโอ ให้เด็กได้ฝึกตามเพื่อความสนุกสนานมากขึ้น กิจกรรมนี้ช่วยฝึก  
การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหว  
ความคล่องแคล่ว ว่องไว



ควรทำอย่างน้อย 15-30 นาที



DutchMill Kids  
“ดัชมิลล์ คิคส์ สอนเต้น  
9 ช่อง สนุก”



YimYam TV “พ่อนอม  
ทำชิงช้าสวรรค์ ชวนหนูยิ้ม  
หนูยิ้มเล่นได้เชือก”

## กิจกรรมห้อยโหน

สามารถทำได้ในเด็กทุกช่วงวัย และทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ในเด็กเล็ก  
พ่อแม่ต้องคอยระวัง ป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ อาจเป็นการปีนป่าย  
ต้นไม้ที่บ้าน หรือจุดเล่นต่าง ๆ ในมุมบ้านก็ได้ กิจกรรมนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อ  
ยึดหยุ่นและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงมากขึ้น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ  
หัวไหล่ และแรงบีบมือ รวมทั้งลำตัว ได้ออกแรงมากขึ้นขณะเล่น



ควรทำอย่างน้อย 15-20 นาที

# 3 เสริมความแข็งแรง และป้องกันภาวะโรคอ้วนในเด็ก



## กระโดดเชือก

สามารถทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว โดยพ่อแม่อาจแกว่งเชือกแล้วให้เด็ก ๆ กระโดด หรือใช้เชือกที่เด็กสามารถกระโดดได้ด้วยตนเอง โดยกิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือด การกระโดดต่อเนื่องช่วยให้เกิดการเผาผลาญไขมัน ได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว แข็งแรงขึ้น



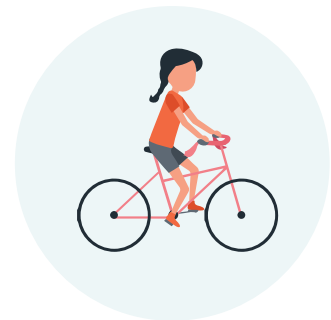
TNPPF House  
“กิจกรรมง่าย ๆ วันนี้เรามาเล่น  
เกมเหยียบลูกโป่งและอยู่ในช่วง  
Battle Balloon EP.1”



ควรทำอย่างน้อย 15-20 นาที  
หรืออาจแบ่งเป็นจำนวนครั้ง  
แล้วทำ 4-5 เซต ตามความสามารถเด็ก

## การปั่นจักรยาน

สามารถทำได้บริเวณรอบ ๆ บ้านหรือในหมู่บ้าน หากไม่สามารถปั่นจักรยานนอกบ้านได้ ก็สามารถทำได้ที่บ้านเช่นกัน โดยพ่อแม่ผู้ปกครอง อาจเปิดจอทีวีให้เด็ก ๆ ได้สนุกเหมือนปั่นนอกพื้นที่ และทำร่วมกันกับสมาชิกครอบครัวได้ กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนาระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือดได้ กล้ามเนื้อขา แขน ลำตัวเกิดความแข็งแรงทนทานขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน และโรคอื่น ๆ ในเด็กได้



Amarin Baby & Kids  
“ฝึกทักษะรอบด้าน ชวนลูก  
ปั่นจักรยาน ภาษาอังกฤษ  
พูดยังไฉดี EP 59”



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป 3-4 วันต่อสัปดาห์



Lion Smile  
“5 วิธี กับฝึกว่ายน้ำ  
เบื้องต้น | น้องสิงโต”

## การว่ายน้ำ

เป็นกิจกรรมที่เด็กชอบและสนุกสนานอยู่แล้ว หากได้ทำอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดพัฒนาขึ้น กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อและระบบหัวใจเกิดความทนทาน ทำให้เด็กทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย



ควรทำอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป 3-4 วันต่อสัปดาห์

## แบดมินตัน

เป็นอีกชนิดกีฬาที่สามารถเล่นได้ ที่บริเวณรอบ ๆ บ้าน เป็นกิจกรรมที่พัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดได้ดี อีกทั้งกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว ส่งผลให้เกิดความแข็งแรงและทนทาน ช่วยให้เด็ก ๆ เหนื่อยยากขึ้น ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้นานขึ้นอีกด้วย



Eve My Tube “โฮวีส์เต็ป  
ตีแบดมินตัน ออกกำลังกายตอน  
เย็นกันคะ | Eve My Tube”



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์



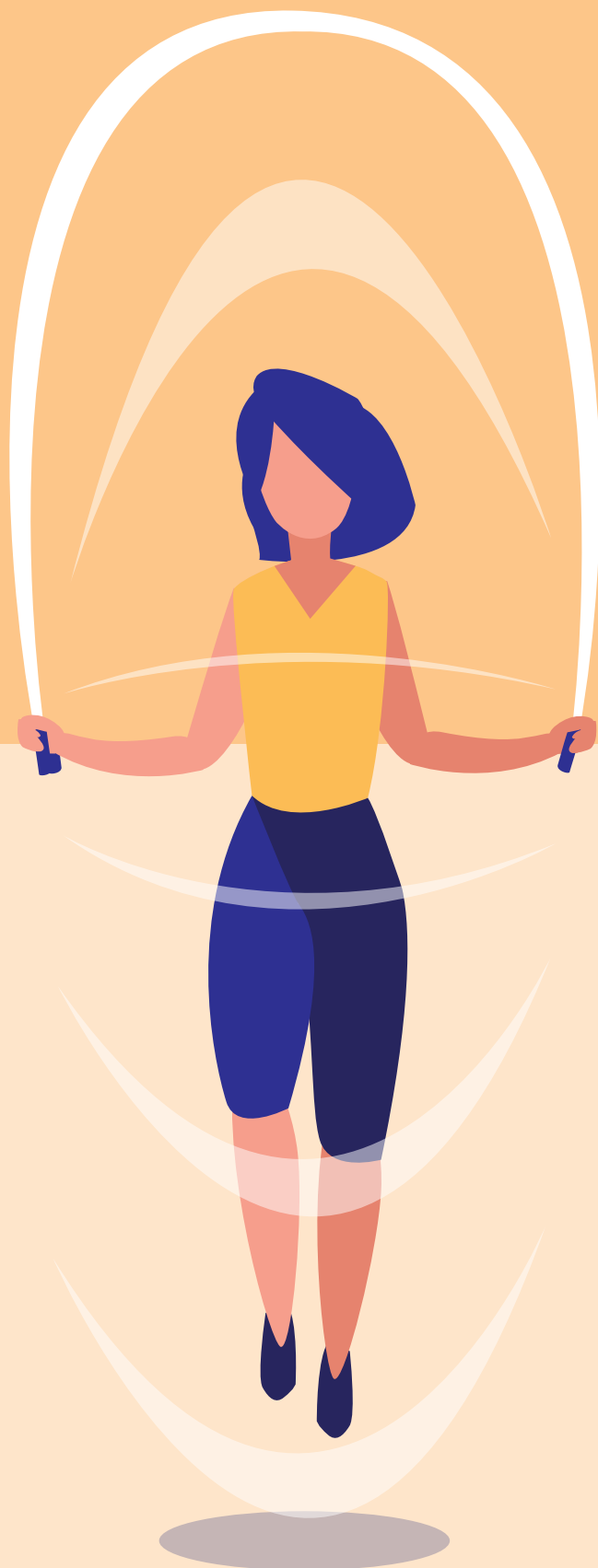
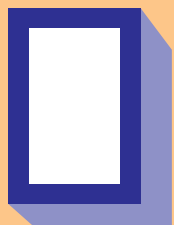
Dek Jew Chill Out  
“เด็กจิววิ่งลดพุง ที่สวนลุม”

## การวิ่ง

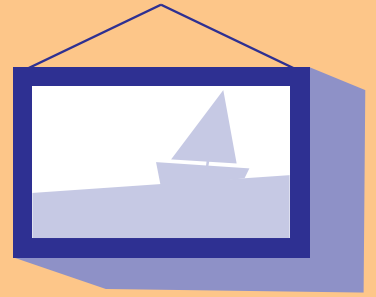
เป็นวิธีที่ง่ายไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์ สามารถวิ่งบริเวณบ้านหรือในหมู่บ้านได้ พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถชวนเด็ก ๆ ออกไปวิ่งด้วยกันได้ หากการวิ่งหนักเกินไปก็สามารถเปลี่ยนเป็นเดินเร็วสลับวิ่งได้เช่นกัน โดยการวิ่งจะช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อขาแข็งแรงขึ้น และเด็ก ๆ ยังได้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมระหว่างทางอีกด้วย



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์







# กิจกรรมทางกายประจำบ้าน สำหรับผู้ใหญ่

สำหรับผู้ใหญ่ ร่างกายที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้การทำงานอาชีพเป็นไปอย่างเต็มศักยภาพ ในวัยนี้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ มีความสมบูรณ์อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs รวมถึงการเตรียมร่างกายเพื่อความพร้อมเมื่อยามสูงวัย ดังนั้น การมีกิจกรรมทางกายประเภทต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอจะเป็น “ภูมิคุ้มกันโรค” และก่อให้เกิดประโยชน์ที่สำคัญ 3 ประการคือ

## 1



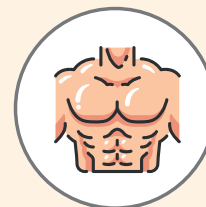
ป้องกันความ  
เสี่ยงของโรค  
ในกลุ่ม NCDs

## 2



เสริมสร้าง  
สมรรถนะ  
ในการทำงาน

## 3



เพิ่มความแข็งแรง  
ของกล้ามเนื้อและ  
รูปร่างที่สวยงาม

## วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้ใหญ่

# 1 ป้องกันความเสี่ยง ของโรคในกลุ่ม NCDs



### การกระโดดเชือก

เป็นกิจกรรมที่ทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน หากทำเป็นประจำ จะช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด รวมทั้งกล้ามเนื้อขา แขน และลำตัว ให้แข็งแรงทนทาน สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้นาน โดยไม่เหนื่อยง่าย



ThaiPBS “Good Look :  
วิธีการกระโดดเชือกที่ถูกต้อง”



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 10-15 นาที  
หรือแบ่งเป็นเซต เซตละ 1 นาที  
พักระหว่างเซต 1 นาที ทำ 10-15 เซต

### การวิ่ง

เป็นวิธีที่ทำง่ายโดยไม่ใช้อุปกรณ์มากนัก การวิ่งในระดับความหนักปานกลางอย่างต่อเนื่อง ช่วยในการเผาผลาญไขมัน พัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อทุกส่วนมีความทนทาน และแข็งแรงเพิ่มขึ้น



วิ่งในระดับความหนักปานกลาง  
อย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวัน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์



Booky HealthyWorld “สอนวิ่ง  
สำหรับมือใหม่ วิ่งยังใจ  
ไม่เหนื่อยง่าย | Booky  
HealthyWorld”



RAMA CHANNEL “ว่ายน้ำ  
ลดน้ำหนัก แต่ละท่าลดได้กี่แคลอรี :  
พบบทอรามา ช่วง 11 ธ.ค.60 (2/6)”

## การว่ายน้ำ

การว่ายน้ำเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด  
เพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกาย และยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง  
จากการออกกำลังกายที่มีน้ำเป็นแรงต้าน อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อ  
แกนกลางลำตัวเกิดความสมดุล อีกด้วย



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวัน  
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

## การปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานสามารถทำได้ที่บ้าน โดยความหนักระดับปานกลางถึง  
ระดับหนัก ช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด เพิ่มการเผาผลาญไขมัน  
มากขึ้น หากทำต่อเนื่องยาวนานจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา  
เพิ่มมากขึ้น



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30-45 นาทีต่อวัน  
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์



Thaicycling Association.  
“ปั่นในบ้าน ต้านโควิด สมาคม  
กีฬาจักรยานฯจับมือสสส.-ไทย  
พีบีเอสแนะนำวิธีออกกำลังกาย  
อย่างง่าย ๆ ภายในบ้าน”



SocialMarketingTH “12 ท่า  
บริหารร่างกายสไตล์ไทย ๆ  
(ฉบับครบสูตร) เพื่อความ  
แข็งแรง กระปรี้กระเปร่า”

## การเต้น

สามารถทำตัวเอง หรือเปิดจากหน้าจอทีวีออนไลน์ โดยทำตามผู้นำ  
สามารถเลือกได้ตามความต้องการของเรา การเต้นที่มีความเหนื่อย  
ระดับปานกลางถึงระดับหนัก จะช่วยให้พัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือด  
กล้ามเนื้อ แขน ขา ลำตัว แข็งแรงขึ้น



สามารถทำได้ 20-30 นาที หรือถ้าชำนาญขึ้น  
สามารถเพิ่มเวลาไปถึง 60 นาทีได้

## 2 เสริมสร้างสมรรถนะ ในการทำงาน



Mahidol Channel มหิดล แชนแนล  
"Plank แบบเคลื่อนไหวลดพุง x 2 |  
Stay Home Stay Healthy  
[Mahidol Channel]"

### เพลงค้

เริ่มจากคว่ำตัวลง ข้อศอกและปลายเท้าทั้งสองข้างติดพื้น ยกลำตัวขึ้นขนานกับพื้น เกร็งทุกส่วนของร่างกาย ค้างไว้ ลำตัวนิ่ง ไม่ส่ายไปมา เป็นท่าที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ช่วยลดความปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานนาน ๆ ได้



ทำค้างไว้ 20-30 วินาที ทำ 3-4 เซต  
หากชำนาญแล้วสามารถเพิ่มเวลา  
เป็น 30-60 วินาที ได้

### ยืดกล้ามเนื้อสะโพกหรือต้นขาด้านหน้า

เริ่มต้นด้วยท่าคุกเข่า แล้วยกขาขวาขึ้นมาวางเท้าข้างหน้า จากนั้นโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยช้า ๆ เข่าขวาไม่เลยปลายเท้า จับความรู้สึกให้สะโพกด้านหน้าข้างซ้ายตึง แล้วกลับมาจุดเริ่มต้นอีกครั้ง แล้วทำอีกข้างเช่นกัน ท่านี้ช่วยให้สะโพกด้านหน้าถูกยืดมากขึ้น ลดความตึงตัวช่วยลดอาการหลังค่อม จากการนั่งทำงานบนเก้าอี้เป็นเวลานาน



Mahidol Channel มหิดล  
แชนแนล "ยืดเหยียดสะโพกแก่  
ปวดหลัง : Healthy Fine Day  
[by Mahidol]"



ทำค้างไว้ 20-30 วินาที ข้างละ 3-4 ครั้ง



ThaiPBS. "ยืดกล้ามเนื้อรอบสะโพก  
แก้ปวดหลังล่าง : ปรับก่อนป่วย  
(2 มี.ค. 63)"

## ยืดสะโพกด้านหลัง

เริ่มโดยการนอนหงาย จากนั้นบิดสะโพกโดยให้ขาข้างขวาข้ามไปวางที่พื้นด้านซ้ายมือ มือซ้ายกดขาขวาไว้ โดยที่หลังส่วนบนติดพื้น ให้ความรู้สึกหลังส่วนล่างและสะโพกด้านหลังถูกยืด จากนั้นกลับมาสู่จุดเดิมแล้วทำอีกข้างหนึ่ง ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างคลายตัว ลดอาการปวดหลัง จากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ ได้



ทำค้างไว้ ชั่งละ 20-30 วินาที ชั่งละ 3-4 ครั้ง

## ยืดต้นคอ

โดยเริ่มจาก ยืดอกตัวตรง ก้มคอไปด้านหน้าช้า ๆ อาจใช้มือช่วยกดให้รู้สึกตึงขึ้น ค้างไว้ แล้วเงยหน้ากลับขึ้นมาตั้งตรง จากนั้นทำเช่นเดียวกันทุกทิศทาง ซ้าย ขวา หน้า หลัง ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังส่วนบนถูกยืด ลดความตึง และปวดของกล้ามเนื้อบริเวณ บ่า คอ ไหล่ ที่เกิดจากการนั่งทำงานบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน



ทำค้างไว้ 15-20 วินาที ทำทุกทิศทาง 3-4 ครั้ง



RAMA CHANNEL "ท่าบริหาร  
แก้ปวดคอ บ่า ไหล่ ตอน 1 :  
สุขภาพดีใน 1 นาที"



PK Physical therapy clinic  
"Hand press ยันตัวแอ่นหลังลด  
ปวดหลังจากหลังส่วนล่างค่อม"

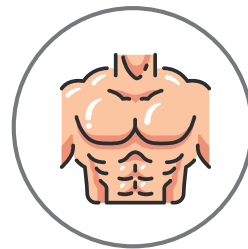
## ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านหน้า

เริ่มจากนอนคว่ำ จากนั้นยกตัวขึ้นมาโดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างดันพื้น จนกระทั่งรู้สึกตึงบริเวณหน้าท้องและสะโพกด้านหน้า ค้างไว้สักครู่ ค่อยวางตัวลงกลับสู่ท่าเดิม แล้วเริ่มทำอีกครั้ง ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพกด้านหน้าถูกยืด และสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง เพราะการนั่งทำงานนาน ๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อหลังอ่อนแอลงได้



ทำขึ้น-ลง อย่างช้า ๆ 10-15 ครั้ง ทำอย่างน้อย 3-4 เซต

# 3 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และรูปร่างที่สวยงาม



Mahidol Channel มหิดล แชนแนล  
"Squat แบบไหนโดนสะโพกที่สุด ? :  
Healthy Fine Day exercise  
[by Mahidol]"

## สควอท

เริ่มจากยืนให้ขาทั้งสองข้างห่างประมาณช่วงไหล่ตนเอง จากนั้นย่อเข่าลง โดยไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า มุมเข่าขณะย่อลง ประมาณ 90 องศา เกร็งหน้าท้อง สะโพก ไม่ก้มหันหน้าจากนั้น ยืนขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำนี้ช่วยให้ความแข็งแรงและกระชับของกล้ามเนื้อต้นขา สะโพก เอว รวมทั้งหน้าท้อง ช่วยให้ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อสะโพก ทำงานร่วมกัน ช่วยให้ใช้ชีวิตประจำวัน ได้อย่างกระฉับกระฉ่าง



ทำ 15-20 ครั้ง หากชำนาญแล้ว สามารถหาแผ่นน้ำหนักหรือถือขวดน้ำในมือ ทั้งสองข้างระหว่างทำได้ ทำ 3-4 เซต

## ท่าเบอร์พี

ย่อตัวลง งอเข่า ใช้มือทั้งสองข้างยันไว้กับพื้นกระโดดเหยียดขาไปข้างหลัง แขนและหลังตรง ปลายเท้าแตะพื้น ยกขาทั้งสองข้าง 2 ข้างกลับมาข้างหน้า งอหลัง และมีมือทั้ง 2 ข้างยังคงแตะพื้นไว้ กระโดดให้สูงพอประมาณ เหยียดขาและปลายเท้าตรง ชูแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นข้างบนให้สุดมือ ถือว่าจบ 1 ครั้ง ทำนี้มีระดับความหนักปานกลางถึงระดับหนัก เพราะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายกระชับและแข็งแรงขึ้น หากทำอย่างต่อเนื่องจะช่วยเผาผลาญไขมันได้ดีอีกด้วย



วังเหนือ WingNaiDee  
"เหงื่อท่วมบ้าน | 5 วิธี  
ออกกำลังภายในบ้าน  
สุดโหด ประโยชน์เพียบ"



ทำ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต



Nattie Trainhard  
"ก้นกระชับ nautilus  
ด้วยท่า glute bridge"

## ท่าบริหารก้น

เริ่มจากนอนหงายราบลงบนพื้น ชันเข่าขึ้น พับขาเข้าหากัน คอว่ามือทั้งสองข้างลง จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้ออกัน เพื่อยกสะโพกขึ้นในแนวเส้นตรง จากนั้นค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออกันและลดสะโพกลงเพื่อกลับสู่ท่าเตรียมโดยทั่วไปหลายคนมักมองข้าม เพราะท่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้ออกันและต้นขาด้านหลังแข็งแรง ช่วยลดอาการปวดหลัง เพิ่มความสมดุลของสะโพก



ค่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต

## กล้ามเนื้อท้องด้านหน้าและด้านข้าง

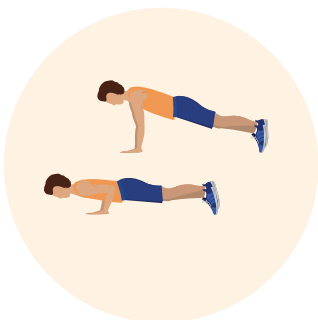
เริ่มจากนั่งงอเข่าเล็กน้อย มือทั้งสองข้างถือสิ่งของที่มีน้ำหนัก เช่น ดัมเบล ขวดน้ำ ไม้ระดับหน้าอก จากนั้นบิดลำตัวโดยใช้กล้ามเนื้อท้องไปทางซ้าย และขวา ซ้ำ ๆ โดยที่ขายังคงนิ่งอยู่กับที่ ท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง ทั้งด้านหน้าและด้านข้าง แข็งแรงและกระชับมากขึ้น



นับรวมกัน 20-30 ครั้ง ทำ 3-4 เซต



Howcast. "How to Do  
Medicine Ball Side Twists  
| Abs Workout"



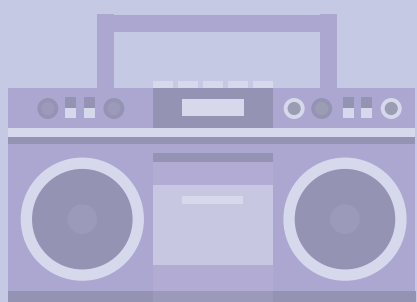
Mahidol Channel มหิดล  
แขนแนว "5ดพื้น" เปลี่ยนจากท่า  
ยากเป็นท่าง่าย [Healthy Fine  
Day by Mahidol].

## ต้นพื้น

เริ่มจากนอนคว่ำแล้วยกตัวขึ้นมาให้ขนานกับพื้นโดยให้ฝ่ามือทั้งสองวางบนพื้น อาจใช้เข่าทั้งสองวางบนพื้นช่วยให้ง่ายขึ้น จากนั้นงอศอกให้หน้าอกกลงใกล้พื้นมากที่สุด แล้วยืดแขนตรงดันตัวขึ้นมาสู่ท่าเริ่มต้นอีกครั้ง ท่านี้ช่วยกล้ามเนื้อส่วนบนทั้งหน้าอก แขน หัวไหล่ และลำตัวแข็งแรงมากขึ้น ช่วยให้ประสิทธิภาพในการทำงานในแต่ละวันมากขึ้นได้



เริ่มทำ 15-20 ครั้ง หากชำนาญแล้ว  
ทำ 20-30 ครั้ง 3-4 เซต





# กิจกรรมทางกายประจำบ้าน สำหรับผู้สูงอายุ

แม้วัยสูงอายุจะเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มมีความเสื่อมถอยทางร่างกาย การเคลื่อนไหว อิริยาบถไปมา ไม่สะดวกและคล่องแคล่วเหมือนในอดีต ทว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและสม่ำเสมอจะเปรียบเสมือนยารักษาโรคชั้นดีที่จะช่วยให้รู้สึกกระชุ่มกระชวย มีชีวิตชีวา รวมถึงประโยชน์หลัก 3 ประการดังต่อไปนี้

## 1



สร้างความสมดุล  
และป้องกันการ  
หกล้ม

## 2



เพิ่มความ  
คล่องแคล่ว  
และเสริมทักษะ  
ในการดูแลตนเอง

## 3



เพิ่มความแข็งแรง  
ของระบบหัวใจ  
ไหลเวียนเลือด  
กล้ามเนื้อ  
และรูปร่างกระชับ

# วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้สูงอายุ

## 1 สร้างความสมดุล และป้องกันการหกล้ม



Eldergym Fitness for Seniors.  
"Single Limb Stance"

### ยืนขาเดียวทรงตัว

เป็นการฝึกทรงตัวอย่างง่ายสำหรับผู้สูงอายุ โดยยืนหลังเก้าอี้ ยกขาขวาขึ้นค้างไว้ให้นานที่สุด โดยพยายามเน้นการทรงตัวให้ได้ ขาซ้ายนิ่งอยู่กับที่ มืออีกข้างจับเก้าอี้ไว้ ฝึกเพื่อป้องกันการหกล้ม และฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อข้อเท้าเล็ก เพื่อการทรงตัว



ทำให้นานข้างละ 30-60 วินาที  
อย่างน้อยข้างละ 3-4 ครั้ง

### ยืนดันพื้นกับผนังห้อง

เป็นท่าที่ทำได้ง่าย โดยยืนห่างจากผนังประมาณหนึ่งช่วงแขน จากนั้นเอนตัวข้างหน้าช้า ๆ เท้าทั้งสองข้างไม่ขยับ แล้วใช้ฝ่ามือทั้งสองดันที่กำแพง ให้ตัวกลับมายืนตรงที่ตำแหน่งเดิม เน้นฝึกการทรงตัวและรับรู้การเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันการหกล้ม และเสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกอีกด้วย



ทำรอบละ 15-20 ครั้ง อย่างน้อย 3-4 รอบ



Mahidol Channel มหิดล  
แชนแนล "ออกกำลังกาย 3 นาที  
หุ่นดีด้วยกำแพง | คลิปสั้น  
ออกกำลังกาย [by mahidol]  
#stayhome #withme"



SocialMarketingTH  
“วิดีโอสารัตถการแกว่งแขนที่ถูกต้อง  
- ลดพุง ลดโรค สสส”

## ยืนขาเดียวแกว่งแขนและขา

โดยยกขาขวาและแขนขวาขึ้น แล้วแกว่งแขนไป-มา โดยเท้าซ้ายยืนทรงตัวอยู่กับที่ มือซ้ายจับที่เก้าอี้ไว้ จากนั้นสลับข้างกัน เน้นฝึกการทรงตัวและเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อแขนและสะโพกให้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น



ทำข้างละ 30-60 วินาที 3-4 ครั้ง

## ยืนย่อเท้าอยู่กับที่

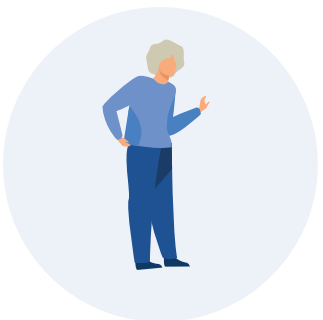
คล้ายการเดิน แต่ให้ยกเข่าสูงเท่าที่จะทำได้ แขนแกว่งให้สัมพันธ์กับขา ทำสลับซ้ายขวาอยู่กับที่ โดยเน้นการทรงตัว ไม่ให้เอียงไปมา หากกลัวล้มสามารถหาที่จับหรือวางมือทาบไว้ที่ผนังห้องได้ขณะทำ เน้นฝึกการทรงตัวควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้สัมพันธ์กัน



ทำครั้งละ 30-60 วินาที อย่างน้อย 3-4 ครั้ง



Margaret Martin, Physical  
Therapist “Marching in  
Place Demonstrated  
by a Physical Therapist”



Eldergym Fitness for  
Seniors “Balance  
exercise; Heel to Toe”

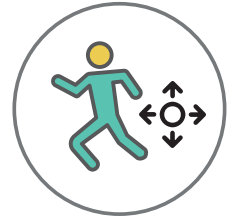
## เดินต่อเท้า

โดยก้าวเท้าขวา ให้ส้นเท้าไปต่อกับปลายเท้าซ้าย แล้วก้าวเท้าซ้ายให้ส้นเท้าไปต่อกับเท้าขวา ให้ทำต่อเนื่อง อย่างช้า ๆ เน้นการเรียนรู้ในการทรงตัว ป้องกันการหกล้ม



เดิน 20-30 ก้าว อย่างน้อย 3-4 ครั้ง

## 2 เพิ่มความคล่องแคล่วและเสริมทักษะในการดูแลตนเอง



### ก้าวขึ้น-ลง บันได

เริ่มจากก้าวขาขวาขึ้นก่อน แล้วตามด้วยขาซ้าย จากนั้นก้าวขาขวาลงมาจุดเดิมแล้วตามด้วยขาซ้าย ทำนี้ช่วยให้ข้อต่อหลายส่วน ทั้งข้อเท้า ข้อเข่า ขั้สะโพก ทำงานไปพร้อมกัน รวมทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนขา แข็งแรงขึ้นอีกด้วย



THEDIETPUM45  
“ก้าวขึ้น - ลงบันได”



เริ่มนำด้วยเท้าขวาก่อน 20-30 ครั้ง แล้วสลับข้าง  
ทำข้างละ 3-4 รอบ หรือหากชำนาญขึ้น  
จับเวลาข้างละ 1 นาที ทำข้างละ 3-4 รอบ

### นั่งแตะปลายเท้า

เริ่มจากนั่งยืดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า เอื้อมมือทั้งสองข้างแตะปลายเท้า โดยพยายามให้เข่าทั้งสองข้างตั้งอยู่ตลอดเวลา หากแตะไม่ถึงปลายเท้า ให้เริ่มแตะที่ข้อเท้าก่อน จากนั้นค่อย ๆ ฝึกจนกล้ามเนื้อสามารถยืดออกได้มากขึ้น ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และหลังส่วนล่างยืดออกได้มากขึ้น ลดการหดเกร็งจากการนั่ง หรือนอนนาน ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุ คล่องแคล่ว และลดอาการปวดหลังได้



ThaiPBS “ปรับก่อนป่วย :  
ยืดเหยียดแก้ปวดหลังส่วนล่าง  
ป้องกันกระดูกกับเส้น”



ทำค้างไว้ ครั้งละ 20-30 วินาที 3-4 ครั้ง



AFMSCEMMTube  
"BACK EXERCISES:  
ARM REACH"

## ยกแขนยืดไปด้านหลัง

เริ่มจากวางฝ่ามือและเข่าทั้งสองข้างลงบนพื้น จากนั้นยกแขนและเหยียดออกไปข้างหน้า ให้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้ โดยลำตัวไม่ขยับไปมา ให้ความรู้สึกที่หลังได้ออกแรง จากนั้นวางแขนลงบนพื้นแล้วทำอีกข้างสลับกัน ทำนี้ ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและลำตัว รวมทั้งช่วยให้หัวใจหลุมุมการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ช่วยลดอาการไหล่ติดได้



ทำข้างละ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต

## การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด

เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทำได้ง่ายและเกิดประโยชน์ ช่วยสร้างความแข็งแรงและเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ



ทำซ้ำ ๆ ข้างละ 10-15 ครั้ง ทำข้างละ 3-4 เซต



Thailand Healthcenter  
"ออกกำลังกายด้วยยางยืด 01"

## นั่งหมุนลำตัวไปด้านข้าง

เริ่มจากนั่งหลังตรงยืดออกขึ้น แขนทั้งสองยกขึ้นระดับหัวไหล่ประสานกัน จากนั้นบิดลำตัวไปทางขวาซ้ำ ๆ ให้ได้มากที่สุด แล้วกลับมาจุดเริ่มต้น และบิดไปทางซ้ายให้ได้มากที่สุด แล้วกลับมาเริ่มใหม่ ทำสลับซ้าย-ขวา ซ้ำ ๆ ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวกระชับแข็งแรงมากขึ้น ช่วยให้ข้อต่อของกระดูกสันหลังเคลื่อนไหวได้ดี ลดการตึงหรือ ข้อติด ทำให้การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุคล่องตัวขึ้น



ThaiPBS "สร้างซิกแพก  
ขณะนั่ง : ขยับ"



นับรวมกันเซตละ 20-30 ครั้ง ทำซ้ำ ๆ 3-4 เซต

# 3 เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และรูปร่างกระชับ



## ลุก-นั่ง ก้นแตะเก้าอี้

โดยให้ยืนหน้าเก้าอี้ ตัวตรงยืดออกขึ้น จากนั้นค่อย ๆ งอเข่าลง พร้อมกับสังเกตเข่าต้องไม่เลยปลายเท้า โดยให้ก้นสัมผัสกับเก้าอี้ จากนั้นกลับมายืนตรงสู่ท่าเริ่มต้นอีกครั้ง ทำนี้ ช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้ากระชับแข็งแรง ข้อต่อหัวเข่าทำงานมากขึ้น ช่วยป้องกันและบรรเทาอาการปวดเข่าในผู้สูงอายุได้



กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว  
และกีฬา. “การทดสอบสมรรถภาพ  
ทางกายผู้สูงอายุและการประเมินผล:  
ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที”



เริ่มทำ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต โดยทำอย่างช้า ๆ

## ยกเข่าแตะบอล (หรือขวาน้ำ 1.5 ลิตร)

เริ่มจากชูแขนที่ถืออุปกรณ์ไว้ทั้งสองข้าง จากนั้นยกเข่าขวาขึ้นมาให้สูงที่สุดพร้อมกับนำอุปกรณ์ที่ถือไว้ลงมาแตะเข่า แล้วชูแขนขึ้นอีกครั้งพร้อมกับลดเข่าลง ทำสลับกันซ้าย-ขวา ทำนี้ ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ทั้งแขน ลำตัว อีกทั้งยังได้ฝึกการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้มได้อีกด้วย



นับรวมกันซ้าย-ขวา ให้ได้ 20-30 ครั้ง  
3-4 เซต หากชำนาญแล้ว  
สามารถจับเวลาเซตละ 1 นาที ทำ 3-4 เซต



Performance U  
“Medicine Ball High-Knee  
Traveling March”



FitSchool  
“วิธีการฝึกท่า Bridge”

## นอนหงายยกสะโพก

นอนราบกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น สะโพกติดพื้น มือทั้งสองวางข้างลำตัว จากนั้นยกสะโพกขึ้นให้ตัวเป็นเส้นตรงซ้ำๆ เน้นที่กล้ามเนื้อก้นและต้นขาด้านหลังหดตัว แล้ววางสะโพกลง ทำขึ้น-ลง ซ้ำ ๆ ทำนี้ช่วยเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อสะโพกและหลังส่วนล่าง ช่วยให้ผู้สูงอายุยืนได้อย่างมั่นคงและมีสมดุล



ทำขึ้น-ลง ซ้ำ ๆ 15-20 ครั้งทำ 3-4 เซต

## นั่งอตัว

นอนราบกับพื้นชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง จากนั้นยกตัวขึ้นมาโดยออกแรงที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยยกขึ้นมาจนกระทั่งมือทั้งสองข้างแตะเข่า แล้วเอนหลังกลับไปนอนเหมือนตอนเริ่มต้นอีกครั้ง ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและแข็งแรงมากขึ้น



เริ่มทำ 15-20 ครั้ง ทำ 3-4 เซต



Mahidol Channel มหิดล  
แขนแห่ “Sit up” เปลี่ยนจากท่า  
ยากเป็นท่าง่าย [Healthy Fine  
Day by Mahidol]



ThaiPBS “บ.ขยับ :  
ท่าบริหารสำหรับคนที่ยัง  
5๑ปีขึ้นไป (2 มี.ค. 59)”

## ดันพื้น

เริ่มจากนอนคว่ำแล้วยกตัวขึ้นมาให้ขนานกับพื้นโดยให้ฝ่ามือทั้งสองวางบนพื้น อาจใช้ข้อศอกวางบนพื้นช่วยให้ง่ายขึ้น จากนั้นงอศอกให้หน้าอกลดลงใกล้พื้นมากที่สุด แล้วยืดแขนตรงดันตัวขึ้นมาสู่ท่าเริ่มต้นอีกครั้ง ทำนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนบนทั้งหน้าอก แขน หัวไหล่ และลำตัวของผู้สูงอายุแข็งแรงมากขึ้น



เริ่มทำ 10-15 ครั้ง หากชำนาญแล้ว ทำ 15-20 ครั้ง 3-4 เซต

## เดินแอโรบิก

โดยผู้สูงอายุสามารถทำตามได้ง่าย ๆ ที่บ้าน จากจอทีวีหรือสื่อออนไลน์ ซึ่งกิจกรรมนี้มีความหนักระดับปานกลางถึงหนัก ช่วยให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น ไขมันถูกเผาผลาญมากขึ้น ข้อต่อและกล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30-45 นาที  
3-4 วันต่อสัปดาห์



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ  
"E75\_2 การออกกำลังกายเพื่อผู้สูง  
วัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75"



## เดินเร็ว

บริเวณบ้านหรือสถานที่โล่งแจ้ง เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้พัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดของผู้สูงอายุ เพิ่มการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันนั้นกระฉับกระเฉงยิ่งขึ้น เหนื่อยยากขึ้น



RAMA CHANNEL "เดินออก  
กำลังกายแต่ละนาที่ ร่างกายจะได้  
ประโยชน์อะไรบ้าง : พหุมอรามา  
ช่วง Rama Update"



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30-45 นาที  
3-4 วันต่อสัปดาห์

## การปั่นจักรยาน

เป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ในบ้าน ลดแรงกระแทกของข้อต่อ เช่น ข้อเข่า ข้อเท้า ช่วยให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดและปอดทำงานดีขึ้น อีกทั้งยังทำให้ระบบการเผาผลาญทำงานได้ดี ลดไขมันในเลือดได้ ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันกระฉับกระเฉง และเหนื่อยยากขึ้นกว่าเดิม



ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30-45 นาที  
3-4 วันต่อสัปดาห์

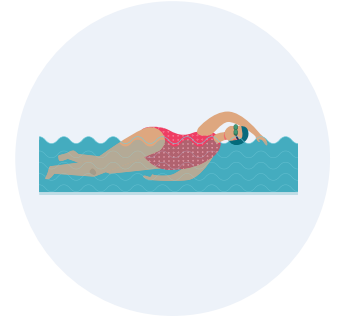


Siriraj Pr "การออกกำลังกายด้วย  
การปั่นจักรยานอยู่กับที่ได้อย่างไร"



## การว่ายน้ำ

เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่นิยมในผู้สูงอายุ สามารถลดแรงกระแทกตามข้อต่อร่างกาย หลีกเลียงและลดการบาดเจ็บได้ อีกทั้งยังช่วยให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น สร้างความสมดุลของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวแข็งแรงมากขึ้น และลดอาการไหล่ติดได้



ThaiPBS “ห้องเรียนสูงวัย :  
เรียนพื้นฐานว่ายน้ำของวัยเก๋า”

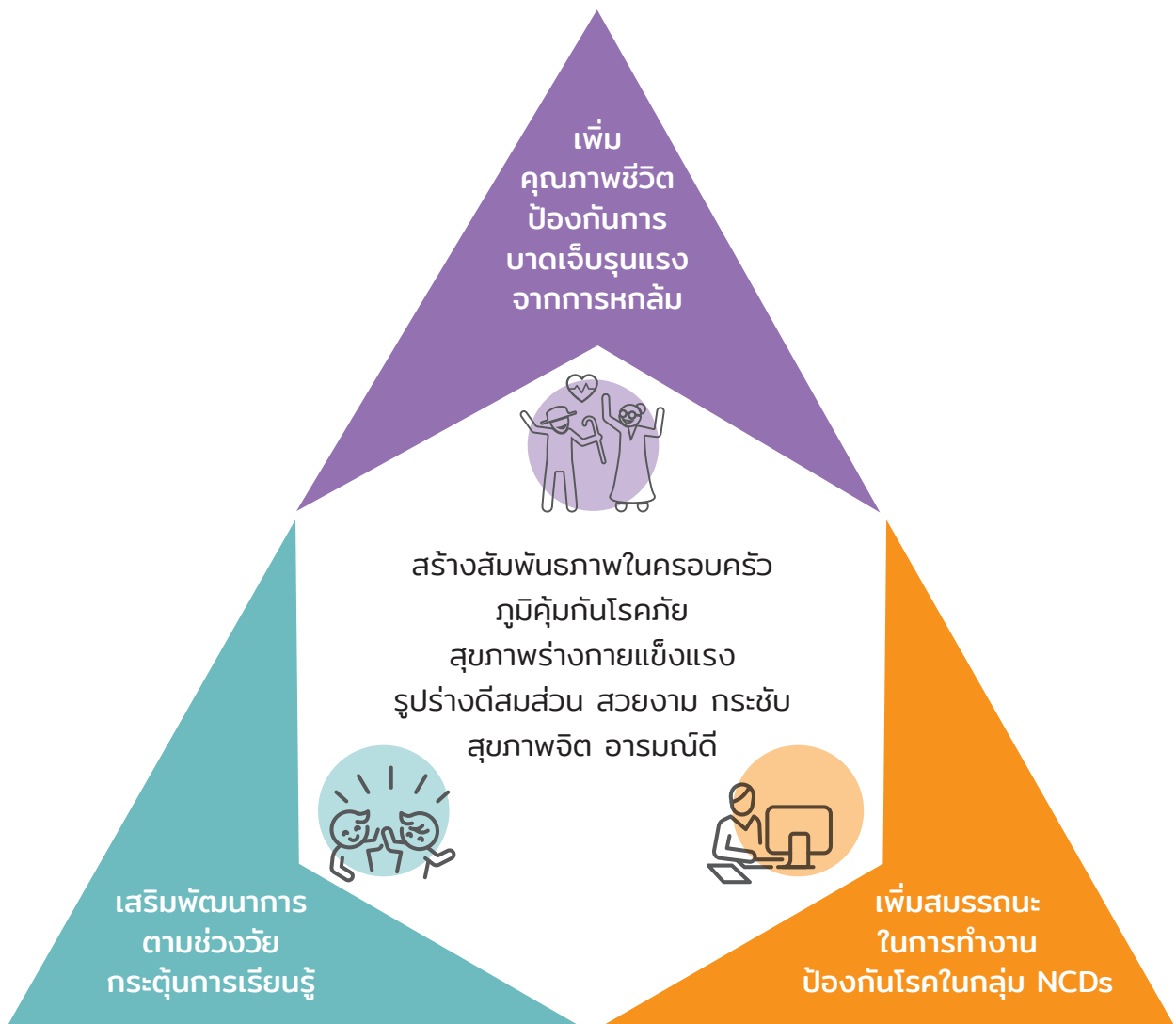


ควรทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที  
3-4 วันต่อสัปดาห์



# ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ประจำบ้านทุกช่วงวัย

เมื่อท่านนำตัวอย่างกิจกรรมทางกายประจำบ้านไปปฏิบัติจริง จะเห็นได้ว่า หลายประเภทกิจกรรมสามารถทำร่วมกันได้ทั้งกลุ่มเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เพราะให้ประโยชน์ทางสุขภาพทั้งในมิติความแข็งแรงของร่างกาย การสร้างภูมิคุ้มกันโรค สภาพจิตใจและอารมณ์ การกระตุ้นและยกระดับการเรียนรู้ และที่สำคัญอีกประการคือ การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยใช้กิจกรรมทางกายประจำบ้านเป็นตัวเชื่อมและสานสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน



# 3 ขั้นตอน

## เพื่อพิสูจน์การเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ทางสุขภาพ

หลังจากท่านเริ่มทำกิจกรรมทางกายประจำบ้านไปแล้ว ในแต่ละสัปดาห์ขอแนะนำให้ท่านตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ทางสุขภาพ ด้วยวิธีการง่าย ๆ 3 ขั้นตอน ดังนี้



ทำแบบประเมินสถานะการมีกิจกรรมทางกาย (ในหน้า 18-19) ดูผลรวมของเวลาที่ปฏิบัติได้ในแต่ละสัปดาห์ว่าเพิ่มขึ้นหรือไม่ และอยู่ในระดับที่เพียงพอแล้วหรือยัง



ทบทวนหรือตั้งคำถามกับตนเอง หรือพูดคุยกับคนในครอบครัวดูว่า หลังจากที่มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกกับตัวท่านและครอบครัวอย่างไรบ้าง มีอะไรที่พัฒนาไปในทางบวกบ้าง ทั้งทางด้านร่างกาย สุขภาพจิต หรือด้านอื่น ๆ



วางแผนการทำกิจกรรมทางกายประจำบ้านให้มีความเพียงพอและสม่ำเสมอ ในกรณีที่ยังอยู่ในระดับที่ไม่เพียงพอให้วางแผนเพื่อค่อย ๆ เพิ่มความถี่ และระยะเวลาในการปฏิบัติทีละน้อย

# บรรณานุกรม

## ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย

1. Jeeravat Thongchuea. (2558). [Infographic] สสส ลดพุงลดโรค กิจกรรมทางกาย. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=b-G8AyC9NLQQ&feature=youtu.be>

## วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับเด็ก

### พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

2. TNPPF House. (2563). กิจกรรมง่าย ๆ วันนี้เรามาเล่นเกมเหยียบลูกโป่งและอยู่ในช่วง Battle Balloon EP1. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=T6LRn-r8hCA>
3. PE&HE Satit Chula Elementary School. (2562). เกมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย – เกมแปะแข็ง. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=BG9tt2eD0Fs>
4. ครูนกเล็ก. (2562). เพลงยุกกั๊ด | เบนซ์ พริกไทย น้องถูกใจ ครูนกเล็ก. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. <https://www.youtube.com/watch?v=kJALZc8bdis>
5. ครูนกเล็ก. (2560). น้องถูกใจ | ไฟไหม้ตำรวจดับเพลิงช่วยด้วย. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=tCHgqIEEt7o>
6. Amarin Baby & Kids. (2562). EP 57 ขวานลูก ปลูกต้นไม้ ครั้งแรก สอนภาษาอังกฤษอะไรดี. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=3tNbjavuodU>

### พัฒนาทักษะ ที่จำเป็นตามช่วงวัย และกระตุ้นการเรียนรู้

7. ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 11 จังหวัดนครราชสีมา. (2020). ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เรื่อง การยืนทรงตัวขาเดียวเก็บถุงทราย. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=ZhZ36-VySel>
8. DutchMill Kids. (2561). ดัชมิลล์ คิตส์ สอนเต้น 9 ช่อง แสนสนุก. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hFCfkmbSBr4>
9. Jade Channel. (2560). เล่นขว้างกระป๋องหรรษา/เจสซี่ พี่กุ่ม พี่โจ. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=F7FF-G7Dfxc>
10. The Inner Studio. (2563). มะล่องก่องแก่ง [ เวอร์ชันเด็ก ] ทำเดินพี่ยาวๆ “เต็มเพลง” - (พจนี สายอินดี้) มอส ft. แอปป์. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hZ2mgPUa80E>
11. YimYam TV. (2563). พอบอมทำชิงช้าสวรรค์ ขวนหนูยิ้มหนูยิ้มเล่นโต้เชือก. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=8FgGJl7tQYg>

### ความแข็งแรงและป้องกันโรคอ้วนในเด็ก

12. Thai PBS News. (2558). กระโดดเชือก” สร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กไทยพร้อมโรคหัวใจ. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=5FyR-GKIPAUe>
13. Amarin Baby & Kids. (2562). ฟิตทักษะรอบด้าน ขวนลูกปั่นจักรยาน ภาษาอังกฤษ พุดยังใจดี EP 59. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=1qW17KF6RgY>
14. Lion Smile. (2561). 5 วิธี กับฝึกว่ายน้ำเบื้องต้น I น้องสิงโต. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=o4WTtpuut70>
15. Eve My Tube. (2561). โข่วสตีปตีแบดมินตัน ออกกำลังกายตอนเย็นกันคะ I Eve My Tube. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=t-FXV0UAtIuc>
16. Dek Jew Chill Out. (2561). เด็กจิววิ่งลดพุง ที่สวนลุม. สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=eFMz6-GmoV0>

## วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้ใหญ่

### ป้องกันความเสี่ยงของโรคในกลุ่ม NCDs

17. ThaiPBS. (2561). Good Look : วิธีกระโดดเชือกที่ถูกต้อง ( 23 เม.ย. 61). สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=MBzFwuvag54>
18. Booky HealthyWorld. (2560). สอนวิ่งสำหรับมือใหม่ วิ่งยังไงไม่ให้เหนื่อยง่าย | Booky HealthyWorld. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=ajjFMcnX-OY>
19. RAMA CHANNEL. (2560). ว่ายน้ำลดน้ำหนัก แต่ละท่าลดได้ก็แคลอรี: พบหมอรามา ช่วง 11 ธ.ค.60 (2/6). สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=GnPfuZwhNCc>
20. Thaicycling Association. (2563). ปั่นในบ้าน ต้านโควิด สมาคมกีฬาจักรยานฯจับมือสสส.-ไทยพีบีเอสแนะนำวิธีออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ภายในบ้าน. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=ytrQ1dX3ymU>
21. SocialMarketingTH. (2560). 12 ทักษะบริหารร่างกายสไตล์ไทย ๆ (ฉบับครบสูตร) เพื่อความแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hkstDXLYmtc>

### เสริมสร้างสมรรถนะในการทำงาน

22. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2563). Plank แบบเคลื่อนไหวลดพุง x 2 | Stay Home Stay Healthy (Mahidol Channel). สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก [https://www.youtube.com/watch?v=lm2xv7doaoY&list=RDCMUCfaj2PbuQHjEtXscO\\_6aIA&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=lm2xv7doaoY&list=RDCMUCfaj2PbuQHjEtXscO_6aIA&index=15)

23. ThaiPBS. (2563). **ยืดกล้ามเนื้อรอบสะโพก แก้วปวดหลังล่าง : ปรับก่อนป่วย (2 มิ.ค. 63)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=Z-BrlFrspEqQ>
24. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2560). **ยืดเหยียดสะโพกแก้วปวดหลัง : Healthy Fine Day (by Mahidol)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=WjHzbR-xxww>
25. RAMA CHANNEL. (2562). **ท่าบริหารแก้ปวดคอ บ่า ไหล่ ตอน 1: สุขภาพดีใน 1 นาที**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก [https://www.youtube.com/watch?v=iil5s-BH\\_KYU](https://www.youtube.com/watch?v=iil5s-BH_KYU)
26. PK Physical therapy clinic. (2562). **Hand press ยันตัวแอ่นหลังลดปวดหลังจากหลังส่วนล่างค่อม**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=w3bBlsd4CLM>

### เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและรูปร่างที่สวยงาม

27. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2560). **Squat แบบไหนโดนสะโพกที่สุด ? : Healthy Fine Day exercise (by Mahidol)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=PdIM-BgQPKO>
28. รุ่งไหนดี WingNaiDee. (2563). **เหงื่อท่วมบ้าน | 5 วิธี ออกกำลังกายในบ้าน สุดโหด ประโยชน์เทียบ**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=v-dRLG0tAME>
29. Nattie Trainhard. (2557). **ก้นกระชับ กลมกลิ้ง ด้วยท่า glute bridge**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=pzSjhRQn-5w>
30. Howcast. (2557). **How to Do Medicine Ball Side Twists | Abs Workout**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hRldAjdS08Q>
31. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2559). **“วิดพื้น” เปลี่ยนจากทำยากเป็นทำง่าย (Healthy Fine Day by Mahidol)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=95q-vtDcZQo>

### วิธีการมีกิจกรรมทางกายที่บ้านสำหรับผู้ใหญ่

#### สร้างความสมดุลและป้องกันการหกล้ม

32. Eldergym Fitness for Seniors. (2559). **Single Limb Stance**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=hfRS98WnLaY&list=RD-hfRS98WnLaY&index=1>
33. Eldergym Fitness for Seniors. (2557). **Balance exercise; Heel to Toe**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=y2nQ5M1-G3w>
34. SocialMarketingTH. (2559). **วิดีโอสาธิตการแกว่งแขนที่ถูกต้อง - ลดสูง ลดโรค สสส**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=HI-AtUOWendM>
35. Margaret Martin, Physical Therapist. (2559). **Marching in Place Demonstrated by a Physical Therapist**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=u1gmWFvEluM>
36. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2562). **ออกกำลังกาย 3 นาที หุ่นดีด้วยท่าแพง | คลิปสั้นออกกำลังกาย [by mahidol] #stayhome #withme**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=br3LQ2ZbRi8>

#### เพิ่มความคล่องแคล่วและเสริมทักษะในการดูแลตนเอง

37. THEDIETPUM45. (2562). **ก้าวขึ้น – ลงบันได**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=acwb2Skq8Dc>
38. Thailand Healthcenter. (2560). **ออกกำลังกายด้วยยางยืด 01**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=SDpnS8VCSjM>
39. ThaiPBS. (2559). **ปรับก่อนป่วย : ยืดเหยียดแก้ปวดหลังส่วนล่าง ป้องกันกระดูกทับเส้น (4 ก.ย. 61)**. สืบค้นเมื่อ 5 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=furStYtk9aY>
40. AFMSCEMMTube. (2554). **BACK EXERCISES: ARM REACH**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=xMNnqKWW0Sw>
41. ThaiPBS. (2562). **สร้างซิกแพกขณะนั่ง : ข.ขยับ (15 มิ.ย. 62)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=oVHCRpHvy28>

#### เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และรูปร่างกระชับ

42. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2558). **การทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุและการประเมินผล: ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก [https://www.youtube.com/watch?v=jXnyrPsKd\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=jXnyrPsKd_U)
43. Performance U. (2561). **Medicine Ball High-Knee Traveling March**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=-dVHD4ofhW4>
44. Mahidol Channel มหิดล แชนแนล. (2559). **“Sit up” เปลี่ยนจากทำยากเป็นทำง่าย (Healthy Fine Day by Mahidol)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=kruxBAwYIT8>
45. FitSchool. (2560). **วิธีการฝึกท่า Bridge**. สืบค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=IRZ8gIPo8zo>
46. ThaiPBS. (2559). **ข.ขยับ : ท่าบริหารสำหรับคนที่ยังวิดพื้นไม่ได้ (2 มิ.ค. 59)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=cfAGt00JUTo>
47. กอกิจกรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2561). **E75\_2 การออกกำลังกายเพื่อผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=KxrE6CQuR9E>
48. RAMA CHANNEL. (2560). **เดินออกกำลังกายแต่ละนาที ร่างกายจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง : พบหมอรามา ช่วง Rama Update 18 ส.ค.60 (2/6)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=vujLZ1Yb-Y8>
49. Siriraj Pr. (2560). **การออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานอยู่กับที่ได้อย่างไร**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=d9zSQfV-rPE>
50. ThaiPBS. (2561). **ห้องเรียนสูงวัย : เรียนพื้นฐานว่ายน้ำของวัยเก๋า ( 17 ส.ค. 61)**. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2563. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=04oF-nNkGgmc>

## คณะผู้จัดทำคู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล  
ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

### ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ปัญญา ไข่มุก  
ดร. นายแพทย์ ไพโรจน์ เสาน่วม  
รองศาสตราจารย์ ดร. ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์  
นิรมล ราศรี

### เรียบเรียงเนื้อหา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา  
ปัญญา ชูเลิศ  
วิภาดา เอี่ยมแย้ม  
อับดุล อุ่ณอไฟ  
อภิชาติ แสงสว่าง

### พิสูจน์อักษรและตรวจสอบความถูกต้อง

กรรณก พงษ์ประดิษฐ์

### ออกแบบปกและรูปเล่ม

สุรศักดิ์ เพ็ญใหม่  
นฤมล เหมะธูลิน



“

มี **กิจกรรมทางกาย** ติดไว้**ประจำบ้าน**  
ภูมิคุ้มกันดี **ไม่ต้องมียาประจำตัว**

”



มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

