

การออกกำลังกายในผู้สูงวัย: กุญแจสำคัญที่นำไปสู่การสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

อาจารย์ ดร. ภญ.ยิ่งรัก บุญคำ

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การสูงวัย เป็นภาวะปกติของร่างกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพจนทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเสื่อมถอยลงเรื่อย ๆ โดยเมื่อร่างกายเข้าสู่สภาวะสูงวัยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายด้าน อาทิ การทำงานของสมองที่ช้าลง การตอบสนองทางร่างกายต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวลดลง ความหนาแน่นของมวลกระดูกและกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมถึงการสูญเสียสมดุลการทรงตัว นอกจากนี้ยังพบการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด หัวใจ และปอด ซึ่งส่งผลต่อการแลกเปลี่ยนและขนส่งออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ด้วยเหตุนี้ การสูงวัยจึงมักจะพ่วงมากับโรคหลากหลายชนิดที่มีความสัมพันธ์กับอายุที่เพิ่มมากขึ้น เช่น โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคความเสื่อมทางระบบประสาท เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่ท้าทายอย่างมากในการหาวิธีรับมือและจัดการเพื่อให้ผู้สูงวัยที่มีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถของพวกเขาเหล่านั้น โดยวิธีรับมืออย่างหนึ่งที่ทำได้ง่ายและเริ่มต้นได้จากตัวเราเองคือการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายในหลากหลายแง่มุมด้วยกัน

การออกกำลังกายในผู้สูงวัย

แม้ว่าการออกกำลังกายจะมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเพื่อเสริมการทรงตัว แต่ในผู้สูงวัยนั้นการออกกำลังกายแบบ**แอโรบิก**เป็นการออกกำลังกายที่แนะนำให้ปฏิบัติเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ และสามารถปฏิบัติได้ทุกวัน เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก วายน้ำ ปั่นจักรยาน เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด และเสริมสร้างสมรรถภาพปอด เนื่องจากการออกกำลังกายดังกล่าวจะต้องอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจที่มีการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ เป็นจังหวะอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน กล้ามเนื้อจึงมีความต้องการใช้พลังงานในปริมาณมากขึ้น หัวใจและปอดจึงต้องทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มปริมาณเลือดที่ไหลไปทั่วร่างกายให้มากขึ้น กล้ามเนื้อจึงจะได้รับออกซิเจนได้อย่างพอเพียง การทำงานที่เพิ่มขึ้นดังกล่าวจะส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจและกล้ามเนื้อหายใจมีความแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหัวใจบริเวณแขน ขา ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จะทำให้การเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น ดังนั้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจึงสามารถช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด ปริมาณไขมันใต้ผิวหนังและช่องท้อง รวมถึงเพิ่มการทำงานของสมองได้ จึงช่วยเพิ่มความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจและหลอดเลือด เมตาบอลิกซินโดรม และโรคความจำเสื่อม

วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงวัยจะยึดตามหลัก “**FITT**” กล่าวคือ

๑. F = Frequency (ความถี่ในการออกกำลังกาย) โดยแนะนำให้ออกกำลังกายจำนวน ๓-๕ วันต่อสัปดาห์ (๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์)

๒. I = Intensity (ความหนักในการออกกำลังกาย) ควรออกกำลังกายความหนักระดับปานกลาง อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ ๖๔-๗๖% ของอัตราเต้นหัวใจสูงสุด ประมาณ ๑๑๐-๑๕๐ ครั้งต่อนาที หรือกล่าว

อีกนัยหนึ่ง คือ ความหนักระดับปานกลาง จะทำให้ผู้สูงวัยมีความรู้สึกเหนื่อย แต่ยังสามารถพูดคุยสื่อสารได้ โดยหากผู้สูงวัยรู้สึกหอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก เหงื่อออกมากกว่าปกติ หน้ามืด วิงเวียน รู้สึกขา จะต้องหยุดออกกำลังกายทันที

๓. T = Time (ระยะเวลาในการออกกำลังกาย) สำหรับการออกกำลังกายความหนักระดับปานกลาง นั้น แนะนำให้ออกกำลังกาย มากกว่าหรือเท่ากับ ๓๐ นาทีต่อวัน

๔. T = Type (ชนิดของการออกกำลังกาย) แนะนำให้ผู้สูงวัยออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยเลือกประเภทการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ชื่นชอบ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิก เดินเร็ว หรือ ว่ายน้ำ เป็นต้น

ลำดับขั้นในการออกกำลังกาย

๑) การวอร์มอัพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะต้องเริ่มต้นจากการวอร์มอัพ เป็นระยะเวลา ประมาณ ๕-๑๐ นาที เป็นการอบอุ่นร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการขยับแขนขาเบา ๆ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อตื่นตัว และกระตุ้นการทำงานของระบบหายใจและหัวใจและหลอดเลือด เป็นการเตรียมพร้อมต่อความต้องการออกซิเจนของร่างกายที่จะเพิ่มขึ้นขณะออกกำลังกาย และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อที่สามารถเกิดขึ้นได้ขณะออกกำลังกาย

๒) การออกกำลังกาย จากนั้นจะเข้าสู่ช่วงการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระยะเวลาประมาณ ๒๐-๓๐ นาที โดยผู้สูงวัยควรออกกำลังกายที่ความหนักระดับปานกลาง

๓) การ쿨ดาวน์ ปิดท้ายการออกกำลังกายด้วยการ쿨ดาวน์ ใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที เป็นการลดระดับความหนักของการออกกำลังกายให้เบาลง ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจค่อย ๆ ปรับตัวช้าลงจนเข้าสู่สภาวะพัก นอกจากนี้การยืดเหยียดแขนขาจะช่วยให้เลือดนำของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญของกล้ามเนื้อกลับเข้าสู่หัวใจ ช่วยลดการเกิดตะคริวและปวดกล้ามเนื้อได้

ข้อควรระวังสำหรับการออกกำลังกายในผู้สูงวัย

ผู้สูงวัยที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย ส่วนผู้สูงวัยที่ไม่มีโรคประจำตัวเรื้อรังสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ แต่ให้สังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้ขณะออกกำลังกาย เช่น หอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก เหงื่อออกมากกว่าปกติ หน้ามืด วิงเวียน รู้สึกขา ซึ่งจะต้องหยุดออกกำลังกายทันที

เอกสารอ้างอิง

๑. <https://www.aafp.org/afp/๒๐๑๐/๐๑๐๑/p๕๕.html>
๒. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-older-adults/>
๓. Deborah Riebe, Jonathan K Ehrman, Gary Liguori, Meir Magal. Chapter ๖ General Principles of Exercise Prescription. In: ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. ๑๐th Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA: ๒๐๑๘, ๑๔๓-๑๗๕.
๔. Fleg JL. Aerobic exercise in the elderly: a key to successful aging. Discov Med. ๒๐๑๒;๑๓(๗๐):๒๒๓-๘.
๕. Chapman SB, Aslan S, Spence JS, et al. Shorter term aerobic exercise improves brain, cognition, and cardiovascular fitness in aging. Front Aging Neurosci. ๒๐๑๓;๕:๗๕.

6. Wang Y, Xu D. Effects of aerobic exercise on lipids and lipoproteins. *Lipids Health Dis.* 2017;16(1):122.
7. Zaleski AL, Taylor BA, Panza GA, et al. Coming of Age: Considerations in the Prescription of Exercise for Older Adults. *Methodist Debaque Cardiovasc J.* 2016;10(2):145-150. doi:10.1016/j.mdcj.2016.02.005