

การส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสมรรถภาพตามวัย อายุขัยของคนอาจแบ่งได้เป็น 4 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 วัยเด็กนาน ๑๕ ปี (อายุแรกเกิด - ๑๕ ปี)

ระยะที่ 2 (วัยเปลี่ยนนอปลงเป็นผู้ใหญ่) นาน ๑๐ ปี (อายุ ๑๖ - ๒๕ ปี)

ระยะที่ 3 (วัยผู้ใหญ่) นาน ๓๕ ปี (อายุ ๒๖ - ๖๐ ปี)

ระยะที่ 4 (วัยชรา) นาน ๑๐ ปี (อายุ ๖๑ - ๗๐ ปี)

การยืตรระยะที่ 4 ออกไปอีกในปัจจุบันสามารถทำได้ และคงทำได้มากขึ้นในอนาคต แต่ความพยายามที่แท้จริง ในการยืตรอายุคน คือการยืตรระยะที่ 3 มิใช่ระยะที่ 4 นั่นคือ ทำให้คนสูงอายุไม่เป็นคนชราที่ไร้สมรรถภาพ หรือจะเรียกว่า "แก่อย่างสง่า"

เป็นการยากที่จะพิสูจน์ให้แน่ชัดว่า การออกกำลังกายทำให้คนมีอายุยืนขึ้นได้ แต่มีหลักฐานแน่นอนว่า ผู้ที่ออกกำลังกายโดยถูกต้องเป็นประจำ แม้จะสูงอายุแล้วก็ยังคงมีความกระฉับกระเฉง มีสมรรถภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีโรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียนน้อย สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ต่อไป แทนที่จะเป็นภาพแก่สังคม

การเจริญ และการเสื่อมโทรมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในเด็กการเจริญเติบโตมีมากกว่า ในผู้สูงอายุอัตราการเสื่อมโทรม มีมากกว่าการเจริญ จึงทำให้เกิดพยาธิสภาพในอวัยวะต่าง ๆ ได้โดยทั่วไป และเกิดเป็นโรคที่พบเสมอ อาทิเช่น หลอดเลือดตีบแข็ง ข้อติดขัด โรคหัวใจเสื่อมสภาพ ฤ็งลมโป่งพอง การเปลี่ยนแปลงตามวัยของคนแต่ละคน ในแต่ละระยะมีการแตกต่างกันอยู่บ้าง โดยทั่วไปหลังอายุ ๓๐ ปีไปแล้ว ร่างกายจะค่อย ๆ เสื่อมโทรมลง และสมรรถภาพจะค่อย ๆ ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นชัด คือผิวหนังจะหยาบกร้านมีรอยย่น การเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจเห็นได้ด้วยตาเปล่า คือการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน ของระบบต่าง ๆ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง องค์ประกอบและหน้าที่การทำงาน

ระบบการเคลื่อนไหว สมรรถภาพการเคลื่อนไหวลดลง เพราะกล้ามเนื้อมีมวลน้อยลง กล้ามเนื้อเสื่อมอยู่ลดลง มีเนื้อเยื่ออื่น ๆ แทรกกระหว่างเส้นใยกลางกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นไม่ดีเหมือนเดิม ทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ข้อต่อต่าง ๆ จะมีการเสื่อมสภาพ ทำให้การเคลื่อนไหวลดความคล่องตัว ขณะเดียวกันการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อประสาทจะเสื่อมลง ทำให้การตอบสนองของกล้ามเนื้อช้ากว่าเดิม ความเร็วในการหดตัวลดลง

ระบบการหายใจ เสื่อมสภาพลงเพราะอวัยวะในการหายใจเข้าออก (ทรวงอก) ลดความสามารถในการขยายตัว ปอดเสียความยืดหยุ่น และความสามารถของถุงลมในการแลกเปลี่ยนแก๊สลดลงปอดจะรับออกซิเจนได้น้อยลง

ระบบการไหลเวียนเลือด หัวใจ และหลอดเลือดมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมเพราะเกิดเนื้อเยื่ออื่นมาแทรกมากขึ้น การสูบฉีดเลือดของหัวใจจะไม่แข็งแรงเหมือนเดิม ปริมาณเลือดที่ถูกสูบฉีดออกไปได้สูงสุดลดลง หลอดเลือดมีการแข็งตัว ทำให้แรงดันเลือดสูงขึ้น แต่เลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะลดปริมาณลง

แต่ในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกายที่กระทำโดยสม่ำเสมอ ซึ่งมีความหนักและเวลานานที่พอเหมาะ ให้ผลในการเปลี่ยนแปลงต่อระบบต่าง ๆ ของอวัยวะเกือบทุกระบบของร่างกาย ไปในทางที่ดีขึ้น ที่เห็นได้ชัด เช่น ระบบการเคลื่อนไหว ซึ่งประกอบด้วย กระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ จะทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไป

โดยเครื่องตัวดีขึ้น ตลอดจนระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนเลือด จะมีการกระจายของหลอดเลือดฝอยไปสู่อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมากขึ้น ในกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดหล่อเลี้ยงเพียงพอ ไม่เกิดการขาดเลือดได้ง่าย มีความยืดหยุ่นดีขึ้น

ระบบประสาท ทำให้กล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ ประสานงานกันได้ดี การเคลื่อนไหวเป็นไปโดยถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ ด้านจิตใจ การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อจิตใจ ในการลดความเคร่งเครียดได้ทันที การออกกำลังกายเป็นประจำ อาจช่วยแก้ไขสภาพผิดปกติทางจิตใจบางอย่างได้ นอกจากนี้ ผลของการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสมรรถภาพของร่างกายดี จึงมีผลทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

๑. ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันสมควร
๒. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ
๓. ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน
๔. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย
๕. ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย
๖. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม
๗. เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ
๘. ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้นและนอนหลับสบาย
๙. ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น
๑๐. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
๑๑. ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง สามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย
๑๒. ควบคุมน้ำหนักตัว
๑๓. ทำให้พลังงานทางเพศดีขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าว อาจถือได้ว่าเป็นการชะลอ "ความชรา" ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีหลักฐานยืนยันทางการทดลองที่แน่นอน ว่าการออกกำลังกายจะสามารถยืดอายุให้ยืนยาวออกไป แต่จากผลของการออกกำลังกายต่าง ๆ รวมทั้งจากการปฏิบัติในการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โดยการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า สามารถทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตยืนยาวต่อไป อย่างมีสมรรถภาพ ทำให้เชื่อได้ว่า การออกกำลังกายสามารถยืดอายุให้ยืนยาวออกไปได้อีก

หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่นิยมปฏิบัติกันมีอยู่หลายวิธี ได้แก่

๑. กายบริหาร จุดมุ่งหมายหลักของการทำกายบริหารคือ การเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อ (รวมทั้งเอ็นกล้ามเนื้อ) และข้อต่อ (ปลายกระดูก, เยื่อหุ้มข้อ, เอ็นยึดข้อ) ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน โดยใช้เวลาวันละ ๕ ถึง ๑๕ นาที วิธีทำกายบริหารที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การบริหารแบบหัดพละการรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น แต่ละรูปแบบให้ผลต่างกันไปบ้าง แต่ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของการปฏิบัติและระยะเวลาในการปฏิบัติ แต่ทุกแบบช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหวได้

๒. การฝึกแรงกล้ามเนื้อ การฝึกแรงกล้ามเนื้อโดยใช้อุปกรณ์กับไม่ใช้อุปกรณ์ ส่วนการฝึกโดยใช้อุปกรณ์ จะใช้ในการเสริมสมรรถภาพของกล้ามเนื้อเป็นพิเศษ ในนักกีฬาบางประเภท ส่วนในคนทั่วไปที่มีสุขภาพดี และสามารถทำกายบริหาร และฝึกแรงกล้ามเนื้อโดยไม่ใช้อุปกรณ์ได้อยู่แล้ว สำหรับผู้สูงอายุ ถ้าหากปฏิบัติตามการบริหาร โดยมีท่าที่ใช้แรงกล้ามเนื้อค่อนข้างมากประกอบอยู่ด้วยแล้ว ไม่จำเป็นต้องฝึกแรงกล้ามเนื้อเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้ที่อายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป

๓. การฝึกความอดทนทั่วไป เป็นการฝึกที่จำเป็นที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ เพราะทำให้การไหลเวียนเลือดและการหายใจดีขึ้น ซึ่งนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุ มีสมรรถภาพทั่วไปดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการป้องกันโรคหลายชนิดในผู้สูงอายุ และช่วยฟื้นฟูสภาพ ในผู้ที่เกิดอาการของโรคจากการเสื่อมสภาพขึ้นแล้วด้วย ในการฝึกความอดทนทั่วไป สำหรับผู้สูงอายุเลือกชนิดการฝึกที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม

ระหว่างออกกำลังกาย ควบคุมการหายใจให้เป็นจังหวะตามการออกกำลังกาย การหายใจลึกอาจผ่อนออกทางปากด้วยก็ได้ ห้ามเร่งการหายใจให้เร็ว หมั่นสังเกตความหนักของการฝึก โดยอาศัยการสังเกตความเหนื่อย คือไม่เหนื่อย จนหอบ หายใจไม่ทันให้พัก ๑๐ นาที จะรู้สึกหายใจเหนื่อยเป็นปกติ หรือเกือบปกติ อาจอาศัยการนับอัตราชีพจร กล่าวคือ เมื่อพักแล้ว ๑๐ นาที อัตราชีพจรควรลดลงต่ำกว่า ๑๐๐ ครั้งต่อนาที เมื่อฝึกไปได้ระยะหนึ่ง ความเหนื่อยจะน้อยลง และชีพจรควรลดลงต่ำกว่า ๑๐๐ ครั้งต่อนาที เมื่อฝึกไปได้ระยะหนึ่ง ความเหนื่อยจะน้อยลง และชีพจรหลังออกกำลังกายต่ำกว่าเดิมอาจลองเพิ่มความหนัก (เช่นเดิมหรือวิ่งให้เร็วขึ้น) ขึ้นทีละน้อย ถ้ามีความผิดปกติขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย เช่น เวียนศีรษะควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้ดี เจ็บหน้าอก หายใจขัด ต้องลดความหนักลง หรือหยุดออกกำลังกายต่อไป

๔. การเล่นเกม กีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ที่ผู้สูงอายุอาจนำมาใช้ฝึกฝนร่างกาย ได้โดยมีทั้งข้อดีและข้อเสีย

ข้อดี

- มีความสนุกสนาน ตื่นเต้น ไม่น่าเบื่อหน่าย
- มีแรงผลักดันที่ทำให้ฝึกซ้อมสม่ำเสมอ
- ได้สังคม

ข้อเสีย

- จัดความหนักเบาได้ยาก บางครั้งอาจหนักเกินไป หรือน้อยเกินไป
- การแข่งขันบางครั้งเพิ่มความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ
- มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายกว่า

หากผู้สูงอายุจะเลือกการเล่นกีฬา เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พึงยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ควรเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ให้ต่อเนื่องอย่างน้อย ๒๐ - ๓๐ นาที โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกาย ทานแข็งแรง กระฉับกระเฉง และที่สำคัญ ท่านควรยึดหลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ

- ไม่ควรออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน ควรออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย
- ควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วน ทุกข้อต่อของร่างกาย และควรออกกำลังกายในลักษณะ ราบเรียบสม่ำเสมอแทนการออกกำลังกายแบบรุนแรง และกระตุก

- ควรออกกำลังกายทั้ง ๒ ข้างของร่างกาย ไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่ง
- ควรออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ไม่หักโหม พยายามเริ่มต้นทีละน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มสูงขนาดที่ พอเหมาะ

- ควรออกกำลังกายเป็นประจำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
- ไม่ควรกลั่นแกล้งใจขณะออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
- หลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ไม่ควรหยุดแบบทันที ควรออกกำลังกายต่ออย่างช้า ๆ เป็น เวลาประมาณ ๕ - ๑๐ นาที แล้วจึงหยุด

๕. การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันและงานอดิเรก มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ถูกลูกหลาน ห้ามใช้ ร่างกายในชีวิตประจำวัน และห้ามทำงานอดิเรกที่ใช้ร่างกาย เนื่องจากความเข้าใจผิดว่า ผู้สูงอายุควรงดการใช้ ร่างกาย และต้องพักผ่อนมาก แท้จริงการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือการทำงานอดิเรกที่ใช้ร่างกาย หาก จัดให้พอเหมาะแล้ว จะเป็นการฝึกฝนร่างกายของผู้สูงอายุได้อย่างดียิ่ง งานอดิเรกหลายอย่างที่นอกจากให้ ประโยชน์ทางสุขภาพ และจิตแก่ผู้สูงอายุแล้ว ยังให้ผลประโยชน์ด้านการครองชีพอีกด้วย เช่น การทำสวน ซ่อมแซมเครื่องใช้ไม้สอย เลี้ยงเด็ก ฯลฯ แต่ทั้งนี้จะต้องจัด หรือปรับให้เข้ากับหลักของการฝึกฝนร่างกาย ทั้งในแง่ปริมาณ และส่วนประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ปัจจัยในตัวเอง ปัจจัยนอกตัว และการพักผ่อน

นอกจากนี้ ได้กำหนดตัวอย่างการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุชนิดปานกลาง และแบบสะสมซึ่งใช้ ร่างกายไม่หักโหมในการทำกิจวัตรประจำวัน และงานอดิเรก หรือการออกกำลังกาย เพื่อประกอบการงานตาม อาชีพ ที่เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอีกรูปแบบหนึ่ง กิจกรรมที่เลือกทำจะต้องทำครั้งละ ๘ - ๑๐ นาที รวมทั้งวันไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที เป็นเวลา ๕ - ๗ สัปดาห์ หรือให้มีการเผาผลาญพลังงานอย่างน้อย ๑๕๐ แคลอรีต่อวัน เพื่อสุขภาพ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ให้เลือกกิจกรรมตามกำลัง และความสามารถ และความถนัด มีดังต่อไปนี้

รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

๑. การเดิน หรือวิ่งช้า ๆ (เหยาะ)

นิยมกันทั่ว ๆ ไป เพราะค่าใช้จ่ายน้อย เดินคนเดียวก็ได้ เดินเป็นกลุ่มคณะก็ได้ เดินต่างจากวิ่งที่ว่า ขณะเดินจะมี เท้าข้างหนึ่งเหยียบติดพื้นดินอยู่ตลอดเวลา แต่วิ่งนั้นจำมีช่วงหนึ่งที่เท้าทั้ง ๒ ข้างไม่เหยียบติดดิน ดังนั้น การ เดินจึงลงน้ำหนักที่เท้า เท้าน้ำหนักของผู้เดิน แต่การวิ่งน้ำหนักที่ลงที่เท้าจะมากขึ้นกว่าเดิม ผู้สูงอายุที่ข้อเท้า หรือข้อเข่าไม่ได้ จึงไม่ควรวิ่ง ถ้าข้อเท้า ข้อเข่าไม่ดีมาก ๆ การเดินมากจะเจ็บที่ข้อ ควรเปลี่ยนเป็นการออก กายชนิดอื่น เช่น เดินในน้ำ หรือว่ายน้ำ

ถ้าผู้สูงอายุสถานภาพร่างกายดี และเลือกการเดินเป็นการออกกำลังกาย ก็ควรเริ่มด้วยการเดินช้า ๆ ก่อนประมาณ ๕ นาที แล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น ถ้าหัดออกกกำลังกายใหม่ ๆ ก็อย่างเพิ่งเดินไกลนัก แต่เมื่อฝึกจนเกิดความอดทนแล้ว จึงค่อยเพิ่มเวลาและความเร็วขึ้นตามหลัก ความหนักที่เหมาะสม

การเดิน หรือวิ่ง อาจเลือกเดิน หรือวิ่งตามสนาม สวนสาธารณะ หรือเดินบนสายพานในที่จำกัดก็ได้ ที่สำคัญคือควรเลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสมและคุณภาพดี เนื่องจากการเดินหรือการวิ่งอย่างเดียว อาจไม่ได้ออกกำลังกายครบทุกส่วนของร่างกาย จึงควรมีการออกกำลังกายโดยการบริหารท่าต่าง ๆ เพิ่มเติมจะทำให้ร่างกายได้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น

๒. การออกกำลังกายโดยวิธีกายบริหาร

การออกกำลังกายโยทากายบริหารท่าต่าง ๆ นับว่าเป็นวิธีการที่ดีอย่างยิ่ง กายบริหารมีหลายท่าเพื่อก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกาย เป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่อต่าง ๆ ได้ดี

๓. การออกกำลังกายโดยวิธีว่ายน้ำ - เดินในน้ำ

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง ที่กล้ามเนื้อทุกส่วนได้มีการเคลื่อนไหวออกกกำลังกาย เป็นการฝึกความอดทน ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วว่องไว เหมาะสำหรับผู้ที่ข้อเข่าเสื่อม น้ำหนักไม่ได้ลง เขาทำให้เขาไม่มีการเจ็บปวด การเดินในน้ำ ก็เหมาะสำหรับคนข้อเข่าเสื่อม เพราะน้ำจะช่วยพยุงน้ำหนักทำให้แรงกดลงบนเข่าลดลง แต่เพิ่มแรงต้านในการเดิน ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น จุดอ่อนของการว่ายน้ำ ก็คือ หาสระว่ายน้ำได้ยาก สำหรับคนที่ข้อเข่าไม่เสื่อม การ ออกกกำลังกายว่ายน้ำอย่างเดียว ร่างกายไม่ได้รับ น้ำหนักเลย ทำให้โครงกระดูกไม่ได้รับน้ำหนักไม่ได้ผลดี ในการเพิ่มพูนมวลกระดูก ดังนั้นผู้ออกกออกกำลังกายว่ายน้ำแล้ว ควรเพิ่มการออกกำลังกายด้วยการเดิน หรือยกน้ำหนักด้วย จนทำให้ได้ผลในทางสุขภาพดียิ่งขึ้น

๔. การออกกำลังกายโดยวิธีขี่จักรยาน

ถ้าขี่จักรยานเคลื่อนที่ไปตามที่ต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ดีมากเพราะเกิดประโยชน์ทั้งความอดทนการทรงตัว และความคล่องแคล่วว่องไว มีความสุขใจ แต่มีจุดอ่อน ที่ต้องมีเพื่อนเป็นหมู่คณะ จึงจะสนุก และปัจจุบัน หาสถานที่ขี่จักรยานเคลื่อนที่ปลอดภัย ลำบากมาก บนถนนรถยนต์มากโอกาสเกิดอุบัติเหตุสูง ในสวนสาธารณะในกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่ก็ห้ามขี่จักรยาน ดังนั้น ปัจจุบัน จึงนิยมขี่จักรยานอยู่กับที่ ในที่ส่วนตัว และมีจักรยานที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ มีอุปกรณ์ต่าง ๆ มากมาย ยังมีอุปกรณ์มากราคาก็สูงขึ้น การขี่จักรยานอยู่กับที่ มีจุดอ่อนที่ขาดการฝึกการทรงตัว และขาดการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว และกล้ามเนื้อที่ออกกกำลังกาย จะเป็นแต่ที่ขาเป็นส่วนใหญ่ ส่วนคอ ส่วนแขน ส่วนเอว เกือบไม่ได้ออกกำลังกายเลยดังนั้น หลังการออกกำลังกายโดยวิธีขี่จักรยานอยู่กับที่แล้ว ควรมีกายบริหารส่วนช่วงท้อง หน้าอก แขน คอด้วยจะสมบูรณ์ยิ่งขึ้นบางคนขี่จักรยานอยู่กับที่เบื่อ เลยยกจักรยานเข้าไปไว้ในห้องดูทีวีไปด้วย ถีบจักรยานไปด้วยก็ทำให้ไม่เบื่อ ก็นับว่าเป็นกลวิธีที่ดี

๕. การรำมวยจีน

การรำมวยจีน มีชื่อเรียกต่าง ๆ และมีหลายสำนัก เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และฝึกการทรงตัวของร่างกาย ซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งของการส่งเสริม รวมไปถึงการป้องกัน การรักษา การฟื้นฟูสภาพร่างกาย และจิตใจของประชาชน การรำมวยจีนเป็นทางเลือกใหม่ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวัยทอง และผู้สูงอายุ

หลักพื้นฐานของการฝึกการรำมวยจีนมี ๓ ประการดังนี้ คือ

๑. ฝึกกาย (ขบวนท่าต่าง ๆ) เริ่มจากการยืนที่ถูกต้อง คือ ก้าวขาซ้ายออกให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่ (ช่วงใน) ปลายเท้าทั้งสองต้องตรงเท่ากับช่วงส้นเท้า มองดูคล้ายเลขหนึ่ง และพร้อมที่จะย่อตัวในท่าปักหลักได้ คือ ย่อเข่าลง ลำตัวตั้งตรง ลักษณะเหมือนนั่งเก้าอี้บนเวหา ส่วนมือเมื่อยกขึ้นเคลื่อนไหวไปมา หัวแม่มือทั้งสองต้องกางออกตลอดเวลา แต่นิ้วมืออื่นไม่เหยียดตรงโค้งไปตามธรรมชาติ อุ้งมือเป็นแอ่ง สองมือพร้อมที่จะเคลื่อนไหวอย่างนิ่มนวลเชิงเข้าไปตามจังหวะดนตรีโดยสม่ำเสมอ

๒. ฝึกการหายใจ (หายใจเข้า - ออกให้ลึกและยาว) คือ การหายใจเข้า - ออกตามธรรมชาติให้ลึก และยาว หรือวิธีหายใจด้วยท้อง หรือวิธีหายใจแบบฝืนหายใจอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

๓. ฝึกจิต (ฝึกการตั้งสมาธิ) ให้มุ่งสมาธิไปทุกส่วนของร่างกาย หรือมุ่งสมาธิไปตามส่วนของร่างกายที่เกิดโรค และผ่อนคลายบริเวณนั้น ๆ การผ่อนคลายร่างกายควรทำตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

การรำมวยจีนจะช่วยรักษาสมดุลภาพร่างกาย การแพทย์แผนโบราณของจีนถือว่า ภาวะ การดำรงชีวิตตามปกติ เป็นผลมาจากภาวะสมดุลของจิตใจ และร่างกาย การเสียความสมดุลจะนำโรคร้ายมาให้ การฝึกการรำมวยจีน จะทำให้คนเรามีความสมดุลระหว่างจิตใจและร่างกาย

๖. การออกกำลังกายโดยวิธีฝึกโยคะ

การออกกำลังกายแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ นายแพทย์ อเนก ยุวจิตติ ผู้สนใจและเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ ยืนยันว่า จากประสบการณ์ของท่านเองได้ปฏิบัติกับตัวเองมานานกว่า ๒๐ ปี ทั้งเคยสอนและแก้อุบัติเหตุ และผู้คุ้นเคยส่วนใหญ่ เป็นผู้สูงอายุเกิดประโยชน์ ท่ากล่าวว่า

"โยคะ เป็นวิชาวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่ง มีวัตถุประสงค์ ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย และจิตใจ ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข โยคะที่ใช้ฝึกออกกำลังกาย เป็นโยคะเบื้องต้น บริหารท่ามือเปล่า ที่มีการหายใจเข้า - ออก ควบคู่ไปด้วยท่าต่างๆ ที่ใช้ฝึกมีหลายท่า"

เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เห็นว่า การฝึกโยคะเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ผู้ฝึกจำเป็นจะต้องฝึก กับผู้มี ความรู้ความชำนาญจริง ๆ จึงจะไม่เกิดอันตราย ดังนั้น จึงไม่แนะนำให้ทำการฝึกด้วยตนเอง ด้วยเหตุนี้ ซึ่งไม่มี รายละเอียด เกี่ยวกับการฝึกโยคะในคู่มือเล่มนี้

๗. การออกกำลังโดยวิธีฝึกในสวนสุขภาพ

ปัจจุบันนี้ในสวนสาธารณะใหญ่ ๆ หลายแห่ง มีการจัดแบ่งเป็นสัดส่วนขึ้น เรียกว่า สวนสุขภาพ หรือ บางแห่งก็สร้างสวนสุขภาพขึ้นเป็นเอกเทศ เพื่อให้ประชาชนเข้าไปออกกำลังกาย ในสวนสุขภาพเช่นนี้ จะจัดให้มีฐานฝึกเป็นจุด ๆ เพื่อให้ผู้ออกกำลังกาย ได้ฝึกออกกำลังกายให้ได้ผลในเรื่องความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ฯลฯ นับว่าเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จุดอ่อนอยู่ที่ว่าการจัดทำสวนสุขภาพเช่นนี้ ยังมีน้อยไม่แพร่หลาย

กลุ่มบาลิโลบของผู้สูงอายุ

