



การออกกำลังกาย ต้านชรา

TTCM Wellness Center

การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
ส่งเสริมสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดี ด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต



1. การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่น (Flexibility Exercise)

เพื่อป้องกันข้อเสื่อมและบาดเจ็บ ส่งเสริมให้
กล้ามเนื้อยืดหยุ่น เคลื่อนไหวได้คล่อง

2. ออกกำลังกายสลับช่วง (Interval training)

โดยวิ่ง 2 นาที สลับกับเดิน 2 นาทีต่อ 1 ช่วง ใช้เวลาติดต่อกัน 5 ช่วง รวมทั้งหมด 20 นาที ได้ผลดีกว่าการวิ่งติดต่อกัน 30 นาที เพราะการวิ่ง 2 นาที ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน (Oxygen Debt) การสลับเดิน 2 นาที ทำให้สูดออกซิเจนเข้าไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเส้นเลือดฝอยใหม่เพิ่มขึ้น จึงได้ผลดีกว่าการวิ่งต่อเนื่อง ใช้เวลาน้อยกว่าบาดเจ็บน้อยกว่า



3. ออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (strength Training)

กล้ามเนื้อใช้น้ำตาลเป็นพลังงาน จึงช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานและไขมันในเลือดสูง คนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย มีกล้ามเนื้อน้อย มีไขมันแทรก จึงมีโอกาสเป็นเบาหวานและไขมันในเลือดสูง คนอายุมากขึ้น Growth Hormone และ Sex Hormone จะลดลง เป็นผลให้กล้ามเนื้อลดลง จึงควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มและคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

4. ออกกำลังกายสมอง

• มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ จะสร้างเซลล์สมอง Thinking active create cells การใช้สมองจะสร้าง Neurotrophine ซึ่งช่วยทำให้เซลล์สมอง โดยเฉพาะ Dendrite ที่เชื่อมระหว่างเซลล์ประสาท ทำงานได้ดีขึ้น

• ออกกำลังกายกระตุ้นสมองซีกขวาด้วยการกายบริหารข้ามเส้นแกนกลาง เช่น แกว่งแขนเตะขาไปในทิศทางตรงข้าม ฝึกใช้มือซ้ายบ่อยๆ และเดินรำ



ถ้าไม่ใช้ มันจะหายไป: อวัยวะทุกส่วนจะแข็งแรงขึ้นเมื่อเราใช้มันสม่ำเสมอ
ตรงกันข้ามหากไม่ใช้มันจะหายไป (Disuse Atrophy)

อวัยวะ	ใช้มัน	ไม่ใช้
หัวใจ	ออกกำลังกาย แอโรบิก กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง	เป็นโรคหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ
สมอง	เรียนสิ่งใหม่ ทำคิดสิ่งใหม่ๆ	สมองเสื่อม
ฮอร์โมน	หลังฮอร์โมนได้เพียงพอ	หากกินหรือฉีดร่างกายจะหยุดผลิต หากจำเป็นให้ใช้วันเว้นวันหรือมีวันหยุดใช้
กล้ามเนื้อ	ยกน้ำหนัก	กล้ามเนื้อลดลง มีไขมันเข้าไปแทนที่ มีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุน
ข้อต่อ	การเดิน/เคลื่อนไหวจะช่วยกระตุ้นการทำงานข้อต่อ	ข้อติด ข้อเสื่อม

ติดตามข่าวสารและสาระดีๆของเราได้ที่
<https://www.facebook.com/ttcmhpc5>



นางภััสสร อินทะแสน แพทย์แผนไทยประยุกต์

นางสาวยุพิน แก้วอุย ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย

นางศิริनुช สิริพุทธวัลย์ ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย