

จะเลือกเดินเพิ่มหรือปั่นเพิ่ม กดีทั้งกาย ดีทั้งใจ



ใครที่มีญาติผู้ใหญ่กลุ่มสว. อยู่ในบ้าน การชักชวนท่านให้ออกกำลังกายง่ายๆ ด้วยการไปเดินหรือไปขี่จักรยานด้วยกัน นอกจากจะส่งเสริมให้ท่านมีสุขภาพทางกายที่ดีขึ้นแล้ว ก็เป็นการเพิ่มกิจกรรมในครอบครัวที่ช่วยเสริมสร้างจิตใจของท่านให้แจ่มใสขึ้น อีกทั้งเป็นการกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แน่นแฟ้นอีกด้วย

ยิ่งเดิน ยิ่งปั่น ยิ่งดี

ผู้ใดสนใจขอทุนสนับสนุนงานวิจัยหรือกิจกรรมการเดินทาง-จักรยานในละแวกบ้าน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โครงการรณรงค์การเดินทางและการใช้จักรยาน
ไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย
ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย (TCC)
15 อาคารวังนาการ ชั้น 4 ซอยประดิพัทธ์ 17
ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท
กรุงเทพฯ 10400

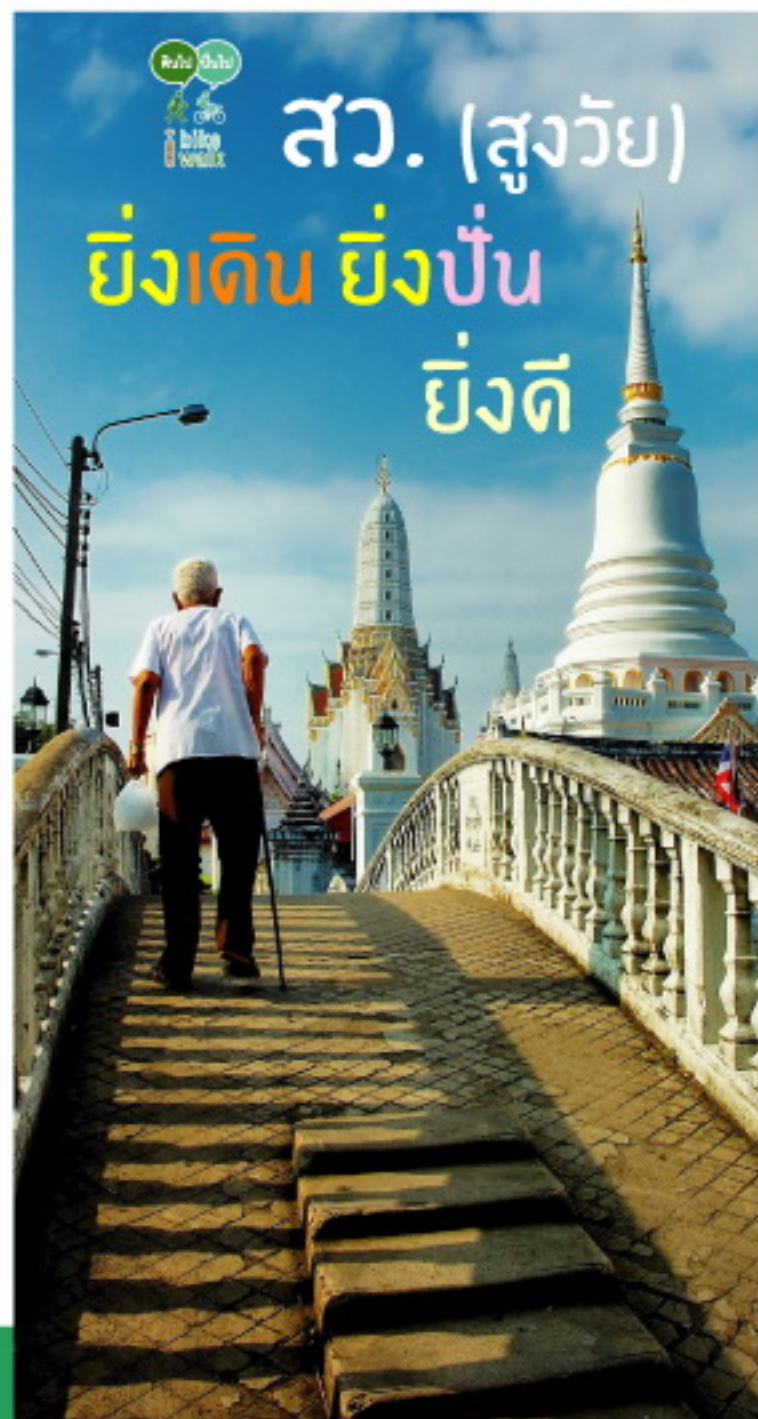
โทรศัพท์ 02 618 4434 โทรสาร 02 618 4430

อีเมล tcc@thaicyclingclub.org

www.thaicyclingclub.org

www.facebook.com/thaicycling

ปริมาณมวลกล้ามเนื้อ (กิโลกรัม)	กลุ่ม 1 กลุ่ม 2	43.7 41.9
ความหนาแน่นกระดูก (กิโลกรัม/ตารางเซนติเมตร)	กลุ่ม 1 กลุ่ม 2	0.41 0.38
มวลกระดูก	กลุ่ม 1 กลุ่ม 2	74.4 69.7
คะแนนความสามารถ ทางสมอง	กลุ่ม 1 กลุ่ม 2	25.5 24.7
คะแนนความสามารถ ในการดำเนินกิจกรรมประจำวัน (คะแนนยิ่งน้อยยิ่งดี)	กลุ่ม 1 กลุ่ม 2	19.1 22.6
คะแนนความสามารถในการเดิน (คะแนนยิ่งน้อยยิ่งดี)	กลุ่ม 1 กลุ่ม 2	5.6 6.6
คะแนนความสามารถในการ ดูแลตัวเอง (คะแนนยิ่งน้อยยิ่งดี)	กลุ่ม 1 กลุ่ม 2	7.8 9.0



ข้อมูลหรือตัวเลขเหล่านี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า ผู้สูงอายุแม้จะสูงวัยถึงกว่า 70 ปีแล้ว ก็ยังสามารถทำชีวิตของตนเองดีขึ้นได้ดูแลตัวเองได้ ลดการเป็นภาระของคนอื่น และที่สำคัญสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิตของตัวเองได้ โดยแค่ออกมาเดินหรือขี่จักรยานให้มากกว่าที่เคยทำเพียงเฉลี่ยเที่ยวหรือร้อยละ 25 เท่านั้น ซึ่งไม่น่าจะยากเลย

สว. (สุวัย)

ยิ่งเดิน ยิ่งป็น ยิ่งดี

ประเทศไทยเรากำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังจะเห็นได้ว่าสัดส่วนผู้สูงอายุได้เพิ่มจากร้อยละ 4.8 ในปี พ.ศ. 2498 เป็นร้อยละ 5.6 ในปี พ.ศ. 2528, ร้อยละ 7.6 ในปี พ.ศ. 2538, ร้อยละ 9.3 ในปี พ.ศ. 2543 และเป็นร้อยละ 15.3 ในปี พ.ศ. 2557 ซึ่งคิดเป็นอัตราเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 130 ในเวลาเพียง 40 ปี

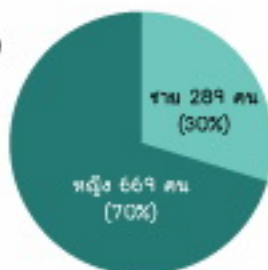
แต่ที่น่าเป็นห่วงคือ ผู้สูงวัยหรือที่เรียกกันเล่นๆ ว่ากลุ่ม สว. นี้ มีถึงร้อยละ 38.6 ที่มีคุณภาพชีวิตไม่ดี สาเหตุหนึ่งก็เพราะมีร่างกายที่เสื่อมถอยไปตามกาลเวลา หากเราสามารถทำให้คนกลุ่มสว. นี้มีร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น และสุขภาพดีขึ้นได้ ก็จะเป็นสิ่งดี ๆ หรือคุณูปการให้แก่ประเทศได้มากมาย

เราจึงต้องช่วยกันหาทางทำสิ่งนี้ให้เป็นจริงขึ้นมาให้ได้

การเดินทางเป็นกิจกรรมที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด ไม่จำเป็นต้องใช้ความชำนาญพิเศษหรือเครื่องมือเฉพาะใดๆ แถมยังไม่มีค่าใช้จ่าย จึงทำได้สะดวกและทำไปพร้อมๆ กับทำงานประจำวันได้ รวมทั้งทำได้ตลอดทั้งปีด้วย นอกจากนี้คนออกกำลังกายด้วยการเดินยังสามารถควบคุมปริมาณ (เดินมากเดินน้อย เดินเร็วเดินช้า) ระยะเวลา (เดินนานหรือเดินไม่นาน) และความสม่ำเสมอ (เดินบ่อยหรือเดินไม่บ่อย) ได้อีกด้วย จึงเหมาะแก่การเพิ่มความแข็งแรงและสุขภาพให้แก่กลุ่มสว.

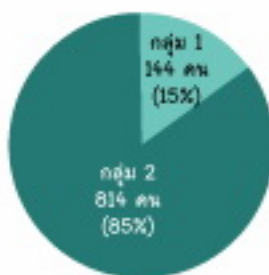
จักรยานก็เช่นเดียวกัน หากผู้สูงวัยยังกระฉับกระเฉง และควบคุมการทรงตัวได้ จักรยานก็เป็นทางเลือกของการสร้างเสริมสุขภาพแบบมีความเพลิดเพลินได้มากกว่าการเดิน

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงวัยที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไปในชุมชนรอบโรงพยาบาลศิริราช เป็นเวลาต่อเนื่องกันยาวนานถึง 3 ปี คือตั้งแต่ปี พ.ศ.2550 ถึง 2552 โดยในการศึกษานี้ทีมงานได้พยายามชักชวนให้กลุ่มสว. จำนวน 958 คน หันมาดูแลสุขภาพตัวเองโดยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ปี 2547

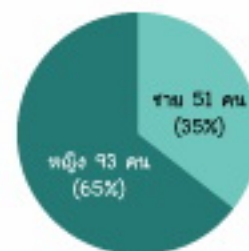


รวม 958 คน

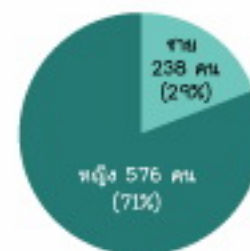
จากนั้นทีมงานใช้วิธีเปรียบเทียบกันระหว่าง สว.กลุ่มที่เพิ่มการเดินหรือขี่จักรยานจากเดิมได้ร้อยละ 25 ขึ้นไป นับจากปี 2550 จนถึงปี 2552 เป็นกลุ่มที่เรียกว่า 'กลุ่ม 1' และที่ทำได้ไม่ถึงร้อยละ 25 เป็นอีกกลุ่มหนึ่ง เรียกว่า 'กลุ่ม 2' เพื่อดูว่าหากกลุ่มหนึ่งทำได้มากกว่าเดิมร้อยละ 25 ไปอีก 2 ปี จนถึงปี 2552 แล้วกลุ่มนี้จะมีสุขภาพดีขึ้นกว่ากลุ่มสองหรือไม่อย่างไร



กลุ่ม 1 และกลุ่ม 2



กลุ่ม 1
ออกกำลังเพิ่มขึ้นได้ร้อยละ 25 ขึ้นไป
รวม 144 คน



กลุ่ม 2
น้อยกว่าร้อยละ 25
รวม 814 คน

ผลการทดลองน่าสนใจตรงที่คือกลุ่ม 1 กับกลุ่ม 2 นี้ เป็นกลุ่มที่สว. หรือสูงวัยมากที่สุดที่เดิน คือมีอายุเฉลี่ยใกล้เคียงกัน และสูงถึง 72.7 และ 73.5 ปี ตามลำดับ

ผลการศึกษานี้ให้เห็นว่า สว.กลุ่ม 1 มีสุขภาพดีกว่ากลุ่ม 2 อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องปริมาณมวลกล้ามเนื้อ (แสดงถึงความแข็งแรง) ความหนาแน่นกระดูกและมวลกระดูก (กระดูกไม่เปราะ หกล้มแล้วไม่หักง่าย) ความสามารถทางสมอง (คิดได้ จำได้) ความสามารถในการดำเนินกิจการประจำวัน ความสามารถในการเดิน (4 ข้อ: เดินออกนอกบ้านได้, เดินขึ้นลงบันไดได้, เดินได้ไกลอย่างน้อย 400 เมตร และ เดินถึงของหนักอย่างน้อย 100 เมตร) ความสามารถในการดูแลตัวเอง (7 ข้อ: ผ่านอนหรือลุกจากเตียงนอน, เดินภายในบ้าน, การใช้ห้องน้ำห้องส้วม, อาบน้ำ, แต่งตัว, ตัดเล็บ, การรับประทานอาหาร) ซึ่งตัวเลขหรือข้อมูลว่าดีกว่าอย่างไรได้จากแผนภูมิประกอบ



ที่มา : ศ.นพ.ประเสริฐ ธิสสันตชัย และคณะ (2557); ผลดีของการเพิ่มกิจกรรมการเดินหรือการใช้จักรยานต่อตัวชี้วัดสุขภาพต่างๆ ในผู้สูงอายุ; การประชุมวิชาการ การส่งเสริมการเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 2: การเดินและจักรยาน ปฏิบัติได้ ปฏิบัติจริงในประเทศไทย