

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๒๗๗๑๐

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑
อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๒ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้ต้องขังสูงอายุ

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วีดีโอการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน ๑ ชุด
๒. คำอธิบายประกอบการออกกำลังกาย จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ กรมราชทัณฑ์ มีนโยบายสนับสนุนให้ผู้ต้องขังออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค และสามารถป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น การออกกำลังกายสามารถลดเอว ลดพุงและลดโรคต่างๆ ได้ อันเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค แต่ทั้งนี้ การออกกำลังกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุเหมาะสมกับวัยและป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย จึงขอให้ เรือนจำ/ทัณฑสถาน ใช้ท่าออกกำลังกายตามวีดีโอที่แนบมาพร้อมนี้เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.correct.go.th/meds/index

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวีระกิตติ์ หาญปริพรรณ์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร. / โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒ / ๒๗๗๑๑

ถึง

กรมราชทัณฑ์ ขอส่งสำเนาหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๒๗๗๑๐ ลงวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓ เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้ต้องขังสูงอายุ

ฉะนั้น จึงขอส่งสำเนาหนังสือดังกล่าวมาเพื่อดำเนินการต่อไป



กองบริการทางการแพทย์
โทร / โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมราชทัณฑ์ กองบริการทางการแพทย์ โทร. ๐๒ ๙๖๗ ๓๓๕๔ ภายใน ๑๐๕,๑๐๖

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๒๗๗๑๒ **วันที่** ๒๒ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้ต้องขังสูงอายุ

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง

ตามที่ กรมราชทัณฑ์ มีนโยบายสนับสนุนให้ผู้ต้องขังออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุ เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค และสามารถป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น การออกกำลังกายสามารถลดเอว ลดพุงและลดโรคต่างๆ ได้ อันเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค แต่ทั้งนี้ การออกกำลังกายต้องทำอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุเหมาะสมกับวัยและป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย จึงขอให้ เรือนจำ/ทัณฑสถาน ใช้ท่าออกกำลังกายตามวีดีโอที่แนบมาพร้อมนี้ เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.correct.go.th/meds/index

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบเพื่อดำเนินการต่อไป

(นายวีระกิตติ์ หาญปริพรรณ์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

คำบรรยายประกอบการออกกำลังกาย

โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง (E๗๕) เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และบริหารสมองสำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแข็งแรงและใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงและให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายผู้สูงอายุมีอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดีที่ ๗๕ ปี

จุดเด่น

๑. เป็นการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ โดยใช้น้ำหนักตัวเอง (Bodyweight Exercise) ประกอบด้วย

- กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนบน ได้แก่ อก บ่า หลังส่วนบน หัวไหล่ และแขน
- กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนกลาง ได้แก่ หน้าท้อง ลำตัว และหลังส่วนล่าง
- กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนล่าง ได้แก่ สะโพก ต้นขา และน่อง

๒. ประกอบด้วยท่าออกกำลังกาย ๑๕ ท่า และเป็นออกกำลังกายแบบสถานี (Circuit Training) ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนเลือดควบคู่กันไปด้วย

๓. นำเสนอในรูปแบบสื่อวีดีทัศน์โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง(E๗๕) ประกอบด้วย ๓ ส่วน

- คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สำหรับผู้สูงอายุและการฝึกปฏิบัติท่าออกกำลังกายต่างๆ อย่างถูกต้อง
- การออกกำลังกายเพื่อผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E๗๕ จำนวน ๒ เซท
- **กายบริหารร่างกายส่วนบน**

๑. แกว่งแขนสูงกำมือ-แบมือ
๒. กางแขนยกมือขึ้นเหนือศีรษะ หลังมือแตะกัน
๓. กางศอก
๔. หุบศอก
๕. กำหมัดชูแขน

กายบริหารร่างกายส่วนแกนกลางลำตัว

๖. เหวี่ยงแขนบิดลำตัว
๗. ยกเข่า-บิดตัว
๘. นอนหงาย ยกขา ยกแขน

- **กายบริหารร่างกายส่วนล่าง**

๙. ย่ำเท้า ยกเข่าสูง
๑๐. ย่ำเท้า งอขา ยกส้นเท้า
๑๑. ย่อเข่า
๑๒. ท่านอนหงายชันเข่ายกสะโพกสูง
๑๓. ย่อเข่าก้าวด้านข้าง
๑๔. นั่งยกขา
๑๕. นั่งกางขา

- เดินเร็ว
- การออกกำลังกายเพิ่มเติม
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

โดยนายชัยรัชน์ จันทร์ตรี

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย