

## แบบฟอร์มจัดการความรู้

1. ชื่อผลงานเรื่อง.....การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.....

5. ผู้จัดทำผลงาน.....นางณัฐธนา มีมานะ.....

6. สรุปสาระและขั้นตอนการดำเนินการ ประกอบด้วย

6.1 หลักการและเหตุผล/วัตถุประสงค์/วิธีการดำเนินงาน/ผลการศึกษา) .....

**หลักการและเหตุผล**

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาทางสุขภาพมากมายจะเกิดขึ้นในช่วงวัยนี้

**วัตถุประสงค์**

เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ และส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิต และลดความจำเสื่อมได้ 40 % ทำให้หลับสบายขึ้น

**วิธีการดำเนินงาน**

ท่ากายบริหารแบบง่ายๆ ที่ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ การแกว่งแขนขึ้นก้ามือ ลงแบมือย่อเข่า จึงเป็น

6.2 การนำไปใช้ประโยชน์ ใช้บริหารร่างกายเพื่อ

1. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกกล้ามเนื้อ ทั้งเส้นเอ็น ข้อต่อ และส่วนต่างๆ ของร่างกาย เลือดลมไหลเวียนดี ทำให้หลับสบายขึ้น

2. ลดความเครียด

3. เป็นการเพิ่มเลือดให้สมอง ทำให้ลดอาการความจำเสื่อมให้น้อยลงถึง 40 เปอร์เซ็นต์

4. ลดการปวดคอ บ่าไหล่ ปวดหลัง ปวดเอว จากการทำงาน /การที่เราใช้โทรศัพท์ /การใช้คอมพิวเตอร์ เป็นเวลานานๆ ถ้าทำเป็นประจำอาการจะค่อยๆ บรรเทา และหายไป

5. อาการปวดเข่าจะดีขึ้น

6. ทำต่อเนื่องนาน 40 นาที ดีที่สุด (ถ้าเริ่มทำใหม่ๆ ยังไม่ต้องถึง 40 นาทีก็ได้)

6.3 ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค....การนำเสนอไม่เป็น พุดไม่เก่ง...

6.4 การเผยแพร่ (ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร).....

.....นำเสนอในการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดการความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองวิถีใหม่ ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2564 ณ ห้องประชุมยุคลิป ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ โดยนำเสนอในรูปแบบ ex. การสาธิต โปสเตอร์ บอร์ดนิทรรศการ.....