

**กรมการแพทย์จัด Smart Aging Talk
“ฟิตสมวัยในยุค 5G ; การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยใจเกินร้อย (Active aging) ในยุค 5G”**

กรมการแพทย์ โดย สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ จัด Smart Aging Talk
“ฟิตสมวัยในยุค 5G ; การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยใจเกินร้อย (Active aging) ในยุค 5G” เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2566 เวลา 13.30 น. ผ่าน Facebook live page กรมการแพทย์ เพื่อเป็นการส่งเสริมสมรรถนะผู้สูงอายุให้มีภาวะพึ่งพาตนเองได้ ก่อให้เกิดศักยภาพในการใช้ชีวิตได้อิสระตลอดช่วงวัย ลดการเกิดโรคเรื้อรังและภาวะทุพพลภาพในช่วงวัยสูงอายุ

**นายแพทย์มานัส โพธาภรณ์ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า ปัจจุบันประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุสมบูรณ์แบบ (Completed Aged Society) โดยในปี 2565 ประชากรผู้สูงอายุมีประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด จากอัตราการเกิดต่ำและอัตราการตายลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สังคมไทยมีประชากรวัยเด็กลดลงในขณะที่ประชากรวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ การที่จะมีอายุยืนยาวและคุณภาพชีวิตที่ดี จำเป็นต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและพึ่งพาตนเองได้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น ออกกำลังสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญ

**แพทย์หญิงบุษกร โลหารชุน ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้สูงอายุควรเพิ่มกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการส่งเสริมสมรรถนะผู้สูงอายุให้มีภาวะพึ่งพาตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งเครื่องช่วยเดิน ไม้เท้า ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายในระดับ **Non impact** เป็นการออกกำลังกายแบบไม่มีแรงกระแทก ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ ออกแรงต้านกับน้ำหนักตนเอง โดย Body weight เป็นต้น และ **Low impact** เป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลให้เกิดแรงกดหรือแรงกระแทกที่ข้อต่าง ๆ น้อย เช่น การเดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ การใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีระบบแรงต้านลม เป็นต้น ปัจจุบันมีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้นำนวัตกรรมอุปกรณ์ออกกำลังกายเสนอให้กับผู้สูงอายุอย่างหลากหลาย
ซึ่งสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุได้เปิดศูนย์บริการนวัตกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยมีเครื่องออกกำลังกายที่ทันสมัยเหมาะสำหรับวัย Active aging และมีผู้เชี่ยวชาญทำการประเมินสมรรถภาพของผู้สูงอายุก่อนจะใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัย มีประสิทธิภาพ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือด และสมรรถนะการทรงตัว ป้องกัน และฟื้นฟู ทำให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น สำหรับผู้สนใจสามารถติดต่อ ณ อาคาร DMS 6 กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข หรือ เบอร์โทรศัพท์ 0 2024 8481

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ #ผู้สูงอายุ #Smartagingtalk #ฟิตสมวัยในยุค5G ขอขอบคุณ

19 พฤษภาคม 2566