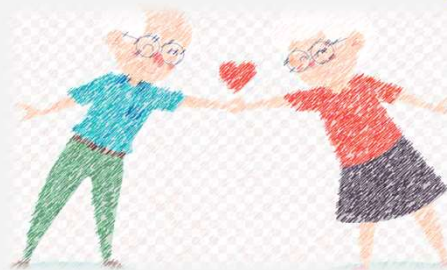


การออกกำลังกาย เป็นอีกกิจกรรมที่สามารถจัดการความเครียดในผู้สูงอายุได้ “โยคะ” เป็นทางเลือกที่เหมาะสม ช่วยในการบริหารข้อต่อ ยืดเส้นของกล้ามเนื้อ

ตัวอย่าง --ท่าโยคะแบบง่าย-- มีดังนี้



ที่มาข้อมูล

-การบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ

<https://www.doctor.or.th/article/detail/5188>

-คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ (2561) โดย กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

แหล่งเรียนรู้ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลนวลัย อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม



การจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ



โครงการการนัดและการบริหารการหายใจ
เพื่อผ่อนคลายความเครียดในผู้สูงอายุ
วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

การจัดการความเครียดในผู้สูงอายุ วัยผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งมีแนวโน้มในการเกิดความเครียดเพิ่มขึ้น (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, 2556) หากไม่สามารถจัดการกับความเครียด จะส่งผลต่อกระทบต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพได้

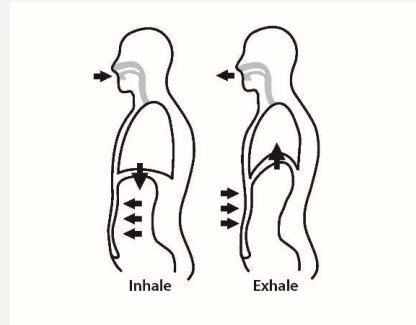
วิธีการผ่อนคลายความเครียด

วิธีที่ง่ายและทำได้ทุกเวลา และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด ได้แก่ **“การหายใจ”**

การหายใจที่ถูกต้องเป็นวิธีที่ช่วยลดความเครียด เนื่องจากตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้น้อยกว่าที่ควร ยิ่งเมื่อเกิดอาการเครียด การหายใจจะถี่และตื้นกว่าเดิม การฝึกลมหายใจช้าๆลึกๆอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง การเผาผลาญอาหารสมบูรณ์ขึ้น ความดันโลหิตลดลง สมอแง่มใส ความเครียดลดลง และอารมณ์ดีขึ้นอีกด้วย

☺คาถาการหายใจ☺

หายใจเข้า---หน้าท้องโป่งออก



หายใจออก---หน้าท้องยุบ



อีกวิธีในการผ่อนคลายความเครียดที่ดี คือ **“การนวด”**

กิจกรรมที่ช่วยในการบริหารเพื่อคลายกล้ามเนื้อ ที่สามารถทำเองง่ายๆ สำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้อุปกรณ์เพียงกระดาษหนังสือพิมพ์ และกระดาษขนาด A4 เท่านั้น

เท้า ปั่นกระดาษหนังสือพิมพ์ จำนวน 1 แผ่น ด้วยเท้า จากนั้นคลี่กระดาษหนังสือพิมพ์ออก ให้เป็นแผ่นด้วยเท้าเหมือนเดิม



มือ ฉีกกระดาษ A4 ให้ยาวที่สุด

