

ยา กับ ลม

คู่มือป้องกัน
การหกล้ม
ในผู้สูงอายุ





ที่ปรึกษา

นพ.พรเทพ	ศิริวันรังสรรค์	อธิบดีกรมอนามัย
นพ.ณัฐพร	วงศ์ศุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
พญ.ลัดดา	ดำริการเลิศ	มูลนิธิสถาบันวิจัยพัฒนาผู้สูงอายุไทย
นพ.เอกชัย	เพียรศรีวัชร	ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย
ดร.นพ.ยศ	ติระวัฒนานนท์	โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

กองบรรณาธิการ

ดร.พญ.ธัญญรัตน์ อโนทัยสินทวี
พญ.แสงสุลี ธรรมไกรสร
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ท.พญ.พัฒนศิริ ศรีสุวรรณ
กองตรวจโรคผู้ป่วยนอกและเวชศาสตร์ครอบครัว โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ชลัญธร	โยธาสุมุท	โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ
กมลภัทร	อินทสร	โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

โทร 02 590 4509 โทรสาร 02 590 4501



คำนำ

หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งหากเกิดขึ้นแล้วมีแนวโน้มที่จะเป็นอันตรายถึงชีวิต แต่เราสามารถป้องกันได้ด้วยการลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการหกล้ม ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมภายในบ้าน และสภาพร่างกายของผู้สูงอายุเอง

การออกกำลังกายที่หยิบยกมานำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ได้มาจากการทบทวนข้อมูลหลักฐานทางวิชาการถึงวิธีการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดเพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวิธีการออกกำลังกายง่ายๆ สามารถทำเองได้ที่บ้าน หรือทำเป็นกลุ่ม

การจัดพิมพ์หนังสือนี้ได้รับความร่วมมือจากมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้จัดพิมพ์ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ และหวังว่าหนังสือชุดนี้จะช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และมีอายุยืนยาว

สารบัญ

	> คุณเสี่ยงแค่ไหนที่จะล้ม	2
	> ออกกำลังกันล้ม	4
	> ทำออกกำลังกายระดับง่าย	5
	> ทำออกกำลังกายระดับยาก	10

คุณเสี่ยงแค่ไหน ที่จะล้ม

ให้อ่านตอบคำถามต่อไปนี้
และทำเครื่องหมาย ถูกในข้อที่ตรงกับตัวคุณ

เกี่ยวกับตัวท่านเอง

- ก่อนหน้านี้คุณเคยหกล้มหรือเคยบาดเจ็บจากการหกล้มมาก่อนหรือไม่
- รู้สึกว่าแขน-ขาไม่ค่อยมีแรงหรือไม่



- คุณไม่กล้าทำกิจวัตรประจำวันหรือไม่กล้าออกกำลังกายเพราะกลัวการหกล้มหรือไม่
- คุณเคยมีปัญหากลืนบัสสาวะไม่อยู่หรือไม่
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีอยู่ลดลงหรือไม่



- ความสามารถในการมองเห็นของคุณลดลงหรือไม่ หรือมีปัญหาการกระเด้ง-ตื้น และการมองในที่มืดหรือไม่
- คุณมีอาการหน้ามืดขณะเปลี่ยนท่าทางหรือไม่
- เคยมีปัญหากลืนอาหารได้ยากหรือไม่
- เท้าของคุณมีแผล ตาปลา นิ้วหัวแม่เท้าเอียง หรือนิ้วเท้าผิดปกติ ที่ทำให้เวลาเดินแล้วเจ็บ หรือต้องเปลี่ยนลักษณะการเดินหรือไม่
- คุณรู้สึกไม่มั่นคงเวลาเดินหรือไม่





การใช้ยา

○ คุณใช้ ยานอนหลับยาที่มีผลต่อจิตประสาท ยาต้านซึมเศร้าหรือไม่ (เช่น alprazolam, diazepam, amitriptyline)

สภาพแวดล้อมในบ้าน บริเวณพื้นบ้าน

- พื้นบ้านมีพรม เสื่อ ผ้ายาง หรือผ้าปูรองพื้นหรือไม่
- พื้นบ้านของคุณข้าวของวางเกะกะหรือไม่
- บริเวณทางเดินมีสายไฟ สายโทรศัพท์หรือสายพ่วงต่อพาดผ่านหรือไม่

บริเวณชั้นบันได

- ตามชั้นบันไดข้าวของวางเกะกะอยู่หรือไม่
- บันไดที่บ้าน ชำรุด หรือขั้นไม่เท่ากันหรือไม่
- บริเวณบันไดมีแสงสว่างเพียงพอหรือไม่
- ไฟบริเวณบันได มีสวิตช์เพียงตัวเดียวหรือไม่ (มีสวิตช์อยู่แค่ชั้นบน หรือชั้นล่างเท่านั้น)
- บริเวณบันไดมีผ้า หรือพรมเช็ดเท้าอยู่หรือไม่



○ ราวบันไดหลวมหรือชำรุด หรือไม่ / มีราวบันไดเพียงด้านเดียวหรือไม่

ห้องน้ำ

○ พื้นห้องน้ำ หรืออ่างอาบน้ำลื่นหรือไม่

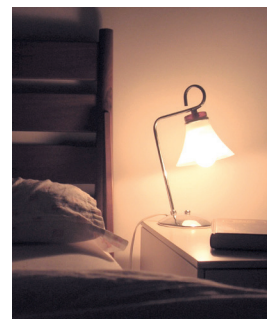


ห้องครัว

- ของที่ต้องใช้บ่อย มักวางไว้บนชั้นสูงๆ หรือไม่
- คุณต้องมีคนช่วยเวลาเข้าหรือออกบริเวณอ่างน้ำ หรือเวลาใช้ส้วมหรือไม่

ห้องนอน

- สวิตช์ไฟหัวเตียง เอื้อม ถึง ยาก หรือไม่ (เอื้อมไม่ถึง หรืออยู่ในจุดที่เปิด-ปิดยาก)
- ทางเดินจากเตียง ไปห้องน้ำมีแสงสว่างพอหรือไม่



ความเสี่ยงในการหกล้มของคุณจะเพิ่มขึ้น หากจำนวนข้อที่ตอบว่า “ใช่” มีมาก



การออกกำลังกายได้รับการพิสูจน์ทางวิชาการแล้วว่า ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ และป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างด้านร่างกาย ส่งผลให้วิธีการออกกำลังกายของแต่ละคนต่างกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ให้ตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวัน เช่น อาบน้ำ แต่งตัวรับประทานอาหารเช้าในห้องน้ำได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องมีคนช่วยใช่หรือไม่

- ☐ ใช่
☐ ไม่ใช่

2. ท่านสามารถใช้ชีวิตตามปกติ โดยไม่กังวลเรื่องการหกล้มใช่หรือไม่

- ☐ ใช่
☐ ไม่ใช่

3. ท่านสามารถลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ได้เอง โดยไม่ต้องใช้มือยันและยืนได้อย่างมั่นคง ใช่หรือไม่

- ☐ ใช่
☐ ไม่ใช่

4. ท่านสามารถยืนโดยวางส้นเท้าต่อกับ ปลายเท้า ได้นานกว่า10 วินาที

- ☐ ใช่
☐ ไม่ใช่

ถ้าตอบใช่ทั้ง 4 ข้อให้ทำการออกกำลังกายระดับยาก ถ้าตอบไม่ใช่เพียงข้อใดข้อหนึ่งให้ทำการออกกำลังกายระดับง่าย

ข้อควรระวังก่อนออกกำลังกาย

- ถ้ามีโรคประจำตัวเช่นโรคหัวใจขาดเลือด โรคอัมพฤกษ์-อัมพาตหรือเส้นเลือดสมองตีบมีกระดูกกุดทับเส้นประสาทโดยเฉพาะบริเวณคอและหลังข้อเข้าเสื่อมมากควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

หากออกกำลังกายแล้วมีอาการ ดังต่อไปนี้ ควรปรึกษาแพทย์

- เวียนศีรษะหน้ามืดหรือเป็นลม
- เจ็บแน่นหน้าอก
- เหนื่อยหอบหายใจลำบาก
- ปวดหรือเจ็บมากบริเวณข้อ

วิธีออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย

ข้อควรระวัง : ท่าที่ไม่สามารถทำได้ สามารถข้าม หรือลดจำนวนตามความเหมาะสม

ท่ายืดกล้ามเนื้อและฝึกความยืดหยุ่นของข้อ (ท่าที่ 1-4)



1

ท่าบริหารคอ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า เอาปลายนิ้วมือข้างที่ถนัดวางบริเวณคาง ใช้มือค่อยๆ ดันให้ศีรษะหงาย ขึ้นช้าๆ จนสุดและกลับมาหน้าตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



2

ท่าบริหารศีรษะ

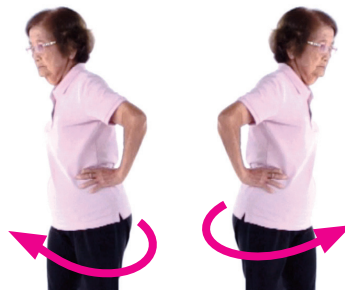
- ยืนตรงมองไปข้างหน้า ค่อยๆ หันศีรษะไปทางขวา ให้สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้าย ให้สุด
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



3

ท่ายืดหลัง

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า กางขากว้างเท่าหัวไหล่ วางฝ่ามือไว้ตรงบั้นเอวด้านหลัง
- ค่อยๆ เอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึง จากนั้นกลับมาทำยืนตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



4

ท่าบริหารลำตัว

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
- บิดลำตัวช่วงบนไปด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่บิดสะโพก จากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไปด้านซ้าย ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย

ท่าฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ท่าที่ 5-8)

สำหรับท่าที่ต้องใช้ตุ้มถ่วงน้ำหนัก ควรเริ่มจาก ไม่ถ่วงน้ำหนักก่อน เมื่อแข็งแรงขึ้นค่อยหา อุปกรณ์มาถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าดังรูป



5

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขา
ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก

- ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา
- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักรองหลัง
- ยกขาขวาขึ้นและค่อยๆ วางขาลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ 10 ครั้ง



6

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก

- ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา
- หันหน้าเข้าหาโต๊ะหรือราวจับ
- ยกขาขวาขึ้นจากพื้นจนกระทั่งเท้าแตะกัน จากนั้นวางเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ 10 ครั้ง



7

ท่าบริหารสะโพกด้านข้าง
ด้วยตุ้มถ่วงน้ำหนัก

- ใส่ตุ้มถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าขวา
- ยืนหันข้างให้โต๊ะหรือราวจับราวจับให้มั่น
- ยืดขาขวาให้ตรงและเท้าตรง ยกขาขวาขึ้น และลดเท้าลงวางที่เดิม
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย

8

ท่าบริหารข้อเท้า

- เริ่มทำที่ละข้างเริ่มจากข้างขวา ก่อน
- ยกขาขวาขึ้นจากพื้น ค่อยๆ กระจกปลายเท้าเข้าหาตัว จากนั้นกระจกปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว (ท่าที่ 11-16)

9

ยืนต่อเท้า แบบมีราวจับ

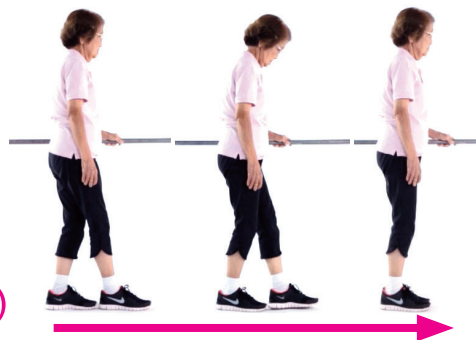
- ยืนตรงหันข้างเข้ากำแพง ใช้มือจับราวให้มั่น (ข้างไหนก็ได้) ● เอาเท้าข้างหนึ่งไปวางต่อข้างหน้าเท้าอีกข้างหนึ่งให้เป็นเส้นตรงและค้างท่าไว้ 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างโดยเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปวางข้างหน้าให้เป็นเส้นตรงและค้างท่าไว้ 10 วินาที



10

เดินต่อเท้า แบบมีราวจับ

- ยืนตรงหันข้างซ้ายเข้ากำแพง ใช้มือซ้ายจับราวให้มั่น ● ค่อยๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อส้นเท้าและเดินเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว ● จากนั้นกลับหลังหัน ใช้มือขวาจับราวเดินต่อเท้ากลับอีก 10 ก้าว ● ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าออกกำลังกายระดับง่าย

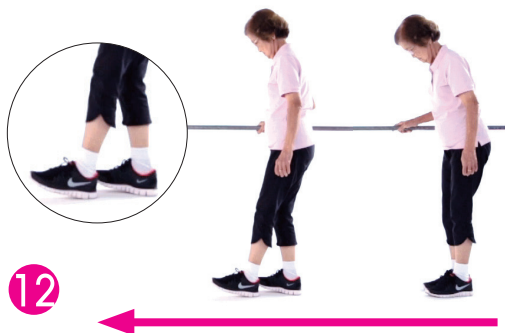
11



ยืนขาเดียว แบบมีราวจับ

- ยืนตรงหันข้างซ้ายเข้ากำแพง / ราวจับใช้มือจับราวจับให้มั่น (ข้างไหนก็ได้)
- ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและยืนด้วยขาข้างเดียวนาน 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างอีก 10 วินาที

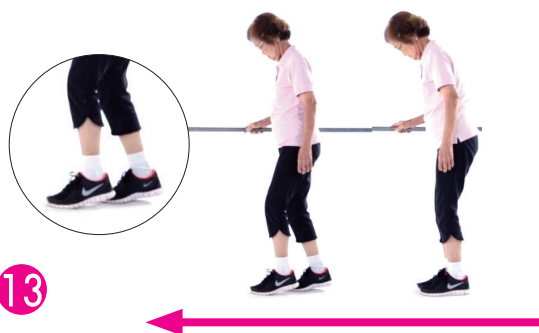
12



เดินด้วยส้นเท้า แบบมีราวจับ

- ใช้มือจับราวให้มั่น ● ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยส้นเท้าจากนั้นเดินด้วยส้นเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดปลายเท้าลง ● กลับตัวและเดินด้วยส้นเท้าพร้อมใช้มือจับราวกลับไปยังจุดเริ่มต้น 10 ก้าว และค่อยๆ ลดปลายเท้าลง ● ทำซ้ำ 10 ครั้ง

13



เดินด้วยปลายเท้า แบบมีราวจับ

- ใช้มือจับราวให้มั่น ● ค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า จากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดส้นเท้าลง ● กลับตัวและเดินด้วยปลายเท้าพร้อมใช้มือจับราวกลับไปยังจุดเริ่มต้น 10 ก้าว และค่อยๆ ลดส้นเท้าลง ● ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับง่าย

14



ท่าลุกจากเก้าอี้ ใช้ 2 มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและใช้ 2 มือช่วยพยุงดันตัวขึ้นยืน
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

15



ท่าลุกจากเก้าอี้ ใช้มือเดียวพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า เล็กน้อย
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและใช้มือเดียวช่วยพยุงดันตัวขึ้นยืน
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

16



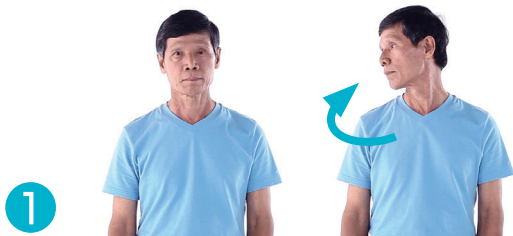
ท่าลุกจากเก้าอี้ ไม่ใช้มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและลุกขึ้นยืนโดยไม่ใช้มือช่วยพยุง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับยาก

ข้อควรระวัง : ท่าที่ไม่สามารถทำได้ สามารถข้าม หรือลดจำนวนตามความเหมาะสม

ท่ายืดกล้ามเนื้อและฝึกความยืดหยุ่นของข้อ (ท่าที่ 1-4)



1

ท่าบริหารศีรษะ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ หันศีรษะไปทางขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นค่อยๆ หันศีรษะไปทางซ้ายให้สุด
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



2

ท่าบริหารคอ

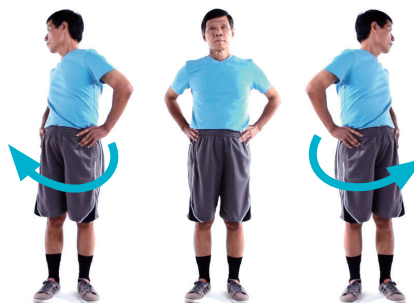
- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- เอาปลายนิ้วมือข้างที่ถนัดวางบริเวณคาง
- ใช้มือค่อยๆ ดันให้ศีรษะหงายขึ้นช้าๆ จนสุดและกลับมาหน้าตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



3

ท่ายืดหลัง

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ากางขากว้างเท่าหัวไหล่ วางฝ่ามือไว้ตรงบั้นเอวด้านหลัง
- ค่อยๆ เอนตัวไปด้านหลัง (จนรู้สึกตึง) จากนั้นกลับมาทำยืนตรง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



4

ท่าบริหารลำตัว

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
- บิดลำตัวช่วงบนไปด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่บิดสะโพก จากนั้นบิดลำตัวช่วงบนไปด้านซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับยาก

ท่าฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ท่าที่ 5-8)



ท่าบริหารข้อเท้า

- ทำทีละข้างเริ่มจากข้างขวาก่อน
- ยกขาขวาขึ้นจากพื้น ค่อยๆ กระจกปลายเท้าเข้าหาตัว จากนั้นกระจกปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่ายืนด้วยปลายเท้าแบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนแยกขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
- ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าขึ้นจนสุด และค่อยๆ วางส้นเท้าลง
- ทำซ้ำ 20 ครั้ง



ท่ายืนด้วยส้นเท้า

- แบบไม่ใช้ราวจับ
- ยืนแยกขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
- ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นและยืนด้วยส้นเท้า จากนั้นค่อยๆ วางปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 20 ครั้ง



ท่าย่อเข่าแบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนแยกขาความกว้างเท่าช่วงไหล่
- ค่อยๆ ย่อเข่าลงโดยให้หัวเข่าล้ำไปด้านหน้า นิ้วหัวแม่เท้าจนกระทั่งส้นเท้าเริ่มยกขึ้นจากพื้น ให้หยุดและค่อยๆ ยืดตัวขึ้น
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับยาก

ท่าฝึกการเดินและการทรงตัว (ท่าที่ 10-19)

9



ทำยืนต่อเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- เอาเท้าข้างหนึ่งไปวางต่อข้างหน้าเท้าอีกข้างหนึ่งให้เป็นเส้นตรงและค้างท่าไว้ 30 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างโดยเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปวางข้างหน้าให้เป็นเส้นตรงและค้าง ท่าไว้ 30 วินาที

10



เดินต่อเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อส้นเท้า และเดินเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว
- จากนั้นกลับหลังหันเดินต่อเท้าอีก 10 ก้าวกลับไปจุดเริ่มต้น
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

11



ยืนขาเดียว แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า
- ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและยืนด้วยขาข้างเดียวนาน 10 วินาที
- จากนั้นเปลี่ยนข้างอีก 10 วินาที

12



เดินด้วยส้นเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรง มองไปข้างหน้า
- ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยส้นเท้าจากนั้นเดินด้วยส้นเท้าไป 10 ก้าว และค่อยๆ ลดปลายเท้าลง
- กลับตัวและค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้นจนยืนด้วยส้นเท้าจากนั้นเดินด้วยส้นเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดปลายเท้าลง
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

ท่าออกกำลังกายระดับยาก



13

เดินด้วยปลายเท้า แบบไม่ใช้ราวจับ

- ยืนตรงมองไปข้างหน้า ● ค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า จากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดส้นเท้าลง ● กลับตัวค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า จากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าวและค่อยๆ ลดส้นเท้าลง
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



14

ท่าเดินเลข 8

- เดินด้วยความเร็วปกติโดยวนเป็นเลข 8
- ทำซ้ำ 10-20 รอบ



15

ท่าเดินสไลด์ด้านข้าง

- ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
- เดินไปข้างขวา 10 ก้าว
- จากนั้นเดินกลับไปทางซ้าย 10 ก้าว
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



16

ท่าลุกจากเก้าอี้ ใช้ 2 มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก ● วางเท้าหลังหัวเข่า ● ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหลังและใช้ 2 มือช่วยพยุงดันตัวขึ้นยืน
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



ท่าออกกำลังกายระดับยาก

17



ท่าลูกจากเก้าอี้ ใช้มือเดียวพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและใช้มือเดียวช่วยพยุงดันตัวขึ้นยืน
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

18



ท่าลูกจากเก้าอี้ ไม่ใช้มือพยุง

- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรงไม่เคลื่อนไหวและไม่เตี้ยไปนัก
- วางเท้าหลังหัวเข่า
- ค่อยๆ โน้มตัวไปด้านหน้าและลุกขึ้นยืนโดยไม่ใช้มือช่วยพยุง
- ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง