

# มุมมองสุขภาพ

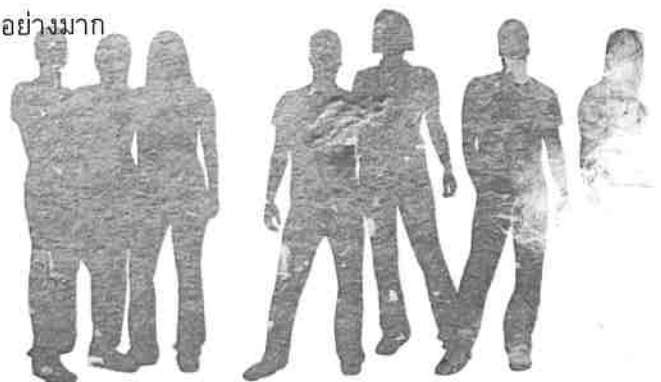
นพ.ปรีทัศน์ วาทิกทินกร\*

กระแสการออกกำลังกายในสถาน  
ออกกำลังกายแบบฟิตเนส (Fitness) สำหรับ  
วัยที่สูงขึ้น เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและ  
คงความคล่องแคล่วของร่างกาย...

โลกในศตวรรษที่ แล้วความรู้ในการดูแล  
รักษาสุขภาพ มุ่งเน้นในการป้องกันควบคุมและ  
รักษาโรคที่เกิดกับวัยเด็กและโรคติดต่อ แต่ปัจจุบัน  
โรคไม่ติดต่อ กลายมาเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตใน  
ลำดับต้นๆ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง สะท้อนให้เห็น  
ถึงความบกพร่องในวิถีการใช้ชีวิต อันได้แก่การ  
รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง การขาดการออก  
กำลังกายที่เสริมสร้างความแข็งแรง เนื่องจากมีการ  
พัฒนาเครื่องทุ่นแรงต่างๆ จากเทคโนโลยีด้านการ  
สื่อสารและการคมนาคม จากการวิเคราะห์ของ  
สถาบันสุขภาพแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา  
รายงานว่า ถึงแม้มนุษย์ใช้วิทยาศาสตร์ในการพัฒนา  
วิธีการดูแลรักษาสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรงทนทาน  
แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ไขข้อจำกัดของอายุขัยให้ผ่าน  
พ้นไป พร้อมกับการเสื่อมถอยของสมรรถนะทาง  
ร่างกายที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

ก่อนหน้านี้ การมีรูปร่างที่ดีและร่างกาย  
แข็งแรงเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตแบบหนุ่มสาว แต่เมื่อ  
คนเหล่านี้ผ่านพ้นเข้าสู่วัยที่สูงขึ้นมีการเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมในการใช้ชีวิตแบบกินเที่ยว มาเป็นกิจกรรม  
ที่ยุ่ยากซับซ้อนนอกเหนือไปจากการเดินร่ำ สนุก  
สนาน หรือวิ่งออกกำลังกายตามสวนสาธารณะมา  
เป็นการใช้บริการของสถานออกกำลังกายที่เรียกว่า  
ฟิตเนส ซึ่งมีอุปกรณ์และเครื่องออกกำลังกายนานา  
ชนิด ทำให้รูปแบบของธุรกิจการดูแลสุขภาพและวิธี  
การบำบัดรักษาทางการแพทย์มีรูปแบบที่เปลี่ยนแปลง  
จากเดิม

ปัจจุบันการเติบโตของธุรกิจสถานออก-  
กำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงมีมากขึ้น เพื่อ  
ตอบสนองต่อบุคคลที่มีอายุสูงขึ้นหรือผู้สูงอายุ ซึ่ง  
เป็นเป้าหมายที่สำคัญของธุรกิจนี้ เมื่อประชากรโลก  
ซึ่งเกิดในช่วงยุคที่ 1965-1975 ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มี  
อิทธิพลทางสังคมในปัจจุบันเริ่มมีอายุมากขึ้น ก็ต้อง  
เผชิญหน้ากับความจริงที่ว่าสมรรถนะในการทำงานของ  
ร่างกายลดลงตามอายุที่มากขึ้น และพวกเขาจะต้อง  
ใช้ชีวิตอยู่กับสภาพนี้ไปอีกนานขึ้น เนื่องจากอายุขัย  
ของมนุษย์สูงขึ้นไปตามการพัฒนาทางด้านทางการแพทย์  
คนเหล่านี้จึงได้เริ่มหันมาสนใจสุขภาพตัวเองมากขึ้น  
ถึงแม้ว่าค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพเพิ่มสูงขึ้น  
อย่างมาก



\*จิตแพทย์คลินิก จิตแพทย์โรงพยาบาลสินแพทย์

### ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงในประเทศที่พัฒนาแล้ว

- จากบันทึกของสมาคมผู้ผลิตจำหน่ายอุปกรณ์ด้านกีฬาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า มีชาวสหรัฐประมาณ 57 ล้านคนที่ใช้บริการสถานออกกำลังกายแบบฟิตเนสอย่างน้อย 100 วันต่อคนต่อปี
- จากสถิติในสหภาพยุโรปเมื่อเร็วๆ นี้ พบว่าเกือบ 40% ของผู้มีอายุ 40-50 ปี ออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์เทียบกันแล้ว ไม่ค่อยแตกต่างกันกับผู้ที่มีอายุ 15-24 ปี ซึ่งมีประมาณ 50%
- ในสหราชอาณาจักร จำนวนของผู้ชายที่อายุ 55-64 ปี มาออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงพุ่งสูงขึ้นเกือบครึ่งหนึ่ง ตั้งแต่ปี 1997 เช่นเดียวกับผู้หญิงที่อายุ 45-54 ปี ซึ่งเพิ่มสูงขึ้น 1 ใน 4 ของสถิติเดิม
- ในญี่ปุ่นซึ่งเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากกว่าวัยหนุ่มสาว พบว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ที่มาออกกำลังกายในปี 1998 เพิ่มขึ้น 54.3% ในปี 2005

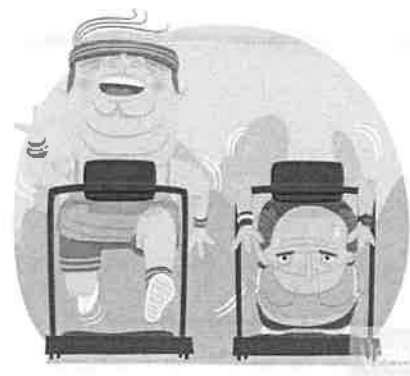
### ความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัยที่เปลี่ยนไป และวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถนะทางกายที่ลดลง

- เส้นใยกล้ามเนื้อเสื่อมลงรวมถึงเอ็น และพังผืด กล้ามเนื้อจะมีการยืดหดหลังอายุ 30 ปี ดังนั้นจึงควรมีการอุ่นเครื่อง (Warm up) ก่อนออกกำลังกาย และยืดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอหลังออกกำลังกาย
- มวลกระดูกจะแปราะบางลงภายหลังอายุ 40 ปี จึงควรประยุกต์วิธีการออกกำลังกายเพื่อลดความหนักหน่วงในการลงน้ำหนักเฉพาะที่
- สมรรถภาพการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดลดลง จึงควรออกกำลังกายเพื่อฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความทนทาน และใช้เวลาในการพักฟื้นให้มากขึ้น

- ปฏิบัติการตอบสนองของระบบประสาทช้าลง จึงควรเลือกวิธีการออกกำลังกายที่ได้รับการออกแบบให้สามารถบังคับและควบคุมหากเกิดความผิดพลาดในการเล่น

### เทคโนโลยีใหม่ในการออกกำลังกายถูกสร้างขึ้นเพื่อรองรับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นตลาดที่มีศักยภาพ

จากข้อมูลการตลาดในแง่ของประชากรศาสตร์ ความกระตือรือร้นของกลุ่มคนที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ซึ่งมีความสามารถในการจับจ่ายใช้สอยและคนกลุ่มนี้ยังให้ความสำคัญในด้านคุณภาพของสินค้าและการบริการมากกว่าสิ่งจูงใจแบบฉาบฉวย เป็นสาเหตุที่ทำให้ธุรกิจการออกกำลังกายประเภทฟิตเนสกำลังได้รับความนิยมอย่างมาก เทคโนโลยีใหม่ๆ และผลิตภัณฑ์ต่างๆ จึงถูกสร้างขึ้นเพื่อรองรับกลุ่มบุคคลเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่ในการออกกำลังกาย รองเท้า และอุปกรณ์กีฬา เมื่อเปรียบเทียบกับ 5 ปีก่อน เราไม่สามารถจะติดตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือจอภาพไว้บนอุปกรณ์กีฬาได้ เนื่องจากมีขนาดใหญ่และหนักมากแต่ปัจจุบันนักกีฬาสามารถจะพกพากล้องขนาดเล็ก ซึ่งติดไว้กับจักรยาน ขณะแข่งขันหรือติดตั้งเครื่องเซ็นเซอร์ไว้ที่ไม้เทนนิส หรือไม้กอล์ฟ เพื่อเฝ้าดูดูแลควบคุมจังหวะการเหวี่ยงโดยปราศจากการรบกวนขณะแข่งขัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสามารถในแข่งขันให้สมบูรณ์ขึ้น และยังลดหรือหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นได้ สำหรับการออกกำลังกายในฟิตเนส เทคโนโลยีเหล่านี้นำมาใช้



ในการเฝ้าและติดตามการเคลื่อนไหวขณะออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยในการพัฒนาจังหวะ และท่าทางการเคลื่อนไหว รวมถึงควบคุมความปลอดภัยอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ซึ่งยังมีผลทางด้านจิตใจแก่ผู้ออกกำลังกายประเภทนี้ด้วย

### ประโยชน์ในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีอายุสูงขึ้น

รูปแบบการดำรงชีวิตที่สะดวกสบายเป็นตัวกำหนดวิถีการเคลื่อนไหวของร่างกายในชีวิตประจำวันทุกวันนี้เรานั่งอยู่นิ่งๆ เฝ้ามองสิ่งรอบตัว และควบคุมสิ่งต่างๆ ด้วยเครื่องควบคุมระยะไกล (remote control) ซึ่งไม่ใช่วิธีการที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีอายุสูงขึ้น เนื่องจากการศึกษาหลายชิ้น ซึ่งยืนยันแล้วว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่งหากชีวิตปราศจากการออกกำลังกายไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตาม เนื่องจากร่างกายจะสูญเสียความแข็งแรงและความทนทาน รวมถึงความยืดหยุ่นในการประสานการทำงานร่วมกัน พบว่า การขาดกิจกรรมทางร่างกาย และขาดการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เป็นสาเหตุร่วมกันที่ทำให้เกิดการตายเป็นอันดับ 2 ของประชากรในประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีการศึกษาที่บ่งชี้ว่า แม้แต่คนที่มีอายุ 90 ปี ก็สามารถที่จะแก้ไขและฟื้นฟูการสูญเสียผละกำลังได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงการออกกำลังกาย ก็จะช่วยในการลดความดันโลหิตได้ นอกจากนี้พบว่า การออก-

กำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง สามารถช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคบางชนิดได้แก่ โรค มะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และสามารถช่วยให้คนที่อยู่ในภาวะซึมเศร้ามีอาการดีขึ้น สำหรับผู้สูงอายุที่ขาดความคล่องแคล่ว ก็สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น เนื่องจากสามารถปรับตัวในการเคลื่อนไหวไปไหนมาไหน การแต่งตัวหรือแม้กระทั่งการขับถ่าย

กิจกรรมทางด้านร่างกายนั้น ได้แก่กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ซึ่งนอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ไม่ว่าจะเป็นการออกไปเดินเล่น ขี่จักรยาน ทำงานบ้านหรืองานสวนขึ้นลงบันได อย่างไรก็ตาม หากต้องการให้มีรูปร่างที่เพรียวสมส่วน และร่างกายแข็งแรงทดแทน ก็คงจะต้องใช้วิธีการออกกำลังกายประเภทที่อยู่สถานออกกำลังกายประเภทฟิตเนส ซึ่งอาจจะมีข้อจำกัดอยู่บ้างที่ไม่สามารถทำได้ภายในครั้งเดียว อาจต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และมีค่าใช้จ่ายอยู่บ้าง จึงขอแนะนำให้เป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่มีความสนใจ และมีความสามารถในการบริหารเวลาและรายจ่ายเพียงพอ



#### เรียบเรียงจาก

Nature & Health, The Borneo Post, PPK 10/12/2006, NH/29/01, Sunday 31 December 2006.

