



เดินได้ด้วยตัวเอง หรือเดินได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการไปเข้าห้องน้ำ ได้ด้วยตัวเอง

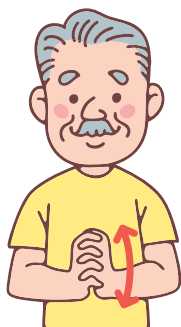
A

มาพยายามรักษาความสามารถในการพึ่งพาตนเองเพื่อไปเข้าห้องน้ำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อที่จะสวมใส่หรือเปลี่ยนเสื้อผ้าด้วยตัวเอง คุณควรจะทำการฝึกกล้ามเนื้อต้นขา และฝึกการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกันระหว่างแขนและขาผ่านการออกกำลังกาย รวมถึงฝึกการเคลื่อนไหวของนิ้วมือ นอกจากนี้ ต้องฝึกการขยับหมุนของร่างกาย และเสริมสร้างความแข็งแรงของแขนเพื่อจะสามารถชำระล้างร่างกายหลังการขับถ่ายได้อย่างเหมาะสม

1

ท่าบริหารมือและแขนช่วงล่าง (10 ครั้ง/เซต)

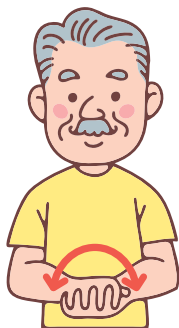
ช่วยเรื่องความสามารถในการสวมใส่กางเกงและกางเกงชั้นในด้วยตัวเอง



ประสานนิ้วมือสองข้างไว้ด้วยกัน ให้ศอกอยู่กับที่
แล้วขยับข้อมือขึ้นและลงสลับกัน



ประสานนิ้วมือสองข้างไว้ด้วยกัน ให้ศอกอยู่กับที่
แล้วขยับข้อมือจากซ้ายไปขวาสลับกัน



ประสานนิ้วมือสองข้างไว้ด้วยกัน ให้ศอกอยู่กับที่
แล้วพลิกข้อมือคว่ำลงจากซ้ายไปขวาสลับกัน



* ไม่เหยียดข้อศอกออกจากตัว

2

ท่าบริหารการเคลื่อนไหวของแขน (10 ครั้ง)

ช่วยเรื่องความสามารถในการทำความสะดวกกับด้วยกระดูกข้อ:



เหยียดแขนขวาออกไปด้านหน้าของลำตัวให้สูงในระดับเดียวกับไหล่ด้านขวา
ยกฝ่ามือให้ตั้งฉาก ส่วนแขนซ้ายทำเป็นกำปั้นยกขึ้นมาชิดหัวไหล่ด้านซ้าย

ทำอีกข้างสลับกัน

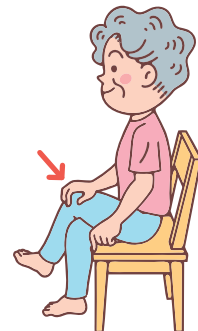
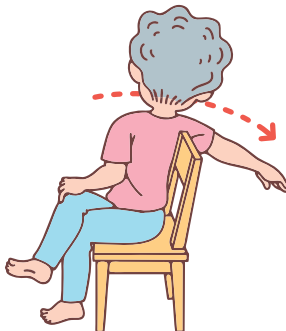
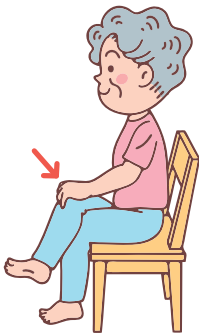
เป็นได้ของตัวเอง หรือเป็นได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

A
B
C

3

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง (3 เซ็ต สลับกันซ้ายและขวา)

ช่วยรักษาสมดุลของร่างกายขณะอยู่ในท่าก้มลงเพื่อใส่หรือถอดกางเกง



ไขว้ขาขวาไว้บนเข่าซ้าย
แล้วใช้นิ้วซ้ายกดหัวเข่าข้างขวา

ค่อย ๆ หันไหล่ขวาไปทางด้านหลัง
โดยบิดร่างกายส่วนบนไปด้วยและค้างไว้สักครู่

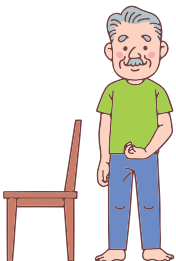
ทำอีกข้างสลับกัน

4

ท่าบริหารเข่า (5 เซ็ต)

ช่วยเรื่องความสามารถในการสวมใส่หรือถอดกางเกงหรือกางเกงชั้นใน

* กรุณาวางเก้าอี้ไว้ด้านข้างเพื่อจับ ก้นการทกล้ม



ยืนตัวตรง



ย่อเข่าลง
เบา ๆ เข้า ๆ



กลับสู่ท่าเดิม



ย่อเข่าลงเบา ๆ



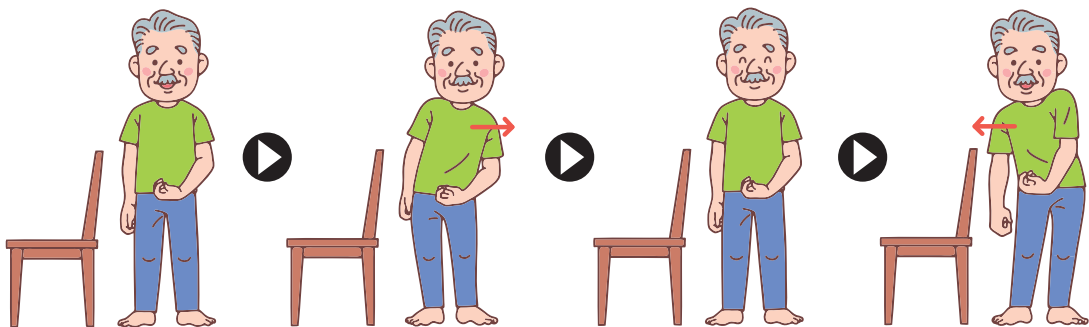
ย่อให้ต่ำกว่าเดิมเล็กน้อย

5

ฝึกความสมดุลของร่างกายในท่านยืน (10 เซ็ต)

ช่วยฟื้นฟูความสมดุลของร่างกายขณะยืนในส่วนศีรษะคอคางและแกงและแกงขึ้นใน

* กรุณาวางเก้าอี้ไว้ด้านข้างเพื่อจับ กันการทกล้ม



ยืนตัวตรง

โน้มตัวลงไปด้านซ้าย

กลับสู่ท่านยืนตรงปกติ

โน้มตัวลงไปด้านขวา

แยกปลายเท้าออกจากกันเท่ากับ
ความกว้างของช่วงไหล่

* สำหรับผู้ที่เข่าอ่อนแอ กรุณาเริ่มต้นโดย โน้มตัวจากด้านหลังที่เป็นเข่าอ่อนแอไปยังอีกด้านหนึ่งก่อน

6

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง (10 ครั้ง)

ช่วยรักษาสมดุลของร่างกายขณะอยู่ในท่านยืนหรือก้มตัว



ยืนย่อเข่าเล็กน้อย ปล่อยแขนตามสบาย



ขยับลำตัวส่วนบนขึ้นและลง

Column

ประเภทของอุปกรณ์ช่วยเดิน

เลือกอุปกรณ์ช่วยเดินให้ตรงกับจุดประสงค์ในการใช้งาน



ไม้เท้ารูปตัว C



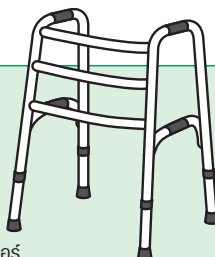
ไม้เท้ารูปตัว T



ไม้เท้ารูปตัว L



ไม้เท้าสี่ขา



วอล์คเกอร์



รถเข็นช่วยเดิน

วอล์คเกอร์แบบมีล้อ

* ไม้เท้าสี่ขาและวอล์คเกอร์แบบไม่มีล้อ เหมาะสำหรับผู้เป็นอุปกรณ์ในการช่วยเดินไปยังห้องน้ำและช่วยในการเปลี่ยนผ้าอ้อม

* กรุณาสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ณ ร้านค้าที่จัดจำหน่าย