

ยิ่งออกยิ่งแก่! เช็กด่วน 3 กีฬาอันตรายที่คนวัย 50+ ควรเลี่ยง



การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ แต่ไม่ใช่ว่าการออกกำลังกายทุกประเภทจะให้ประโยชน์เท่ากัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณมีอายุมากกว่า 50 ปี

การออกกำลังกายเป็นกุญแจสำคัญต่อสุขภาพที่ดี แต่หลังจากอายุ 50 ปี ร่างกายก็ไม่ได้แข็งแรงทนทานเหมือนตอนอายุ 20 อีกต่อไป หลายคนปรารถนาที่จะคงความอ่อนเยาว์ จึงออกกำลังกายอย่างหนักโดยไม่รู้ว่ากำลังใช้กายเกินตัวไปกับสุขภาพของตนเอง

เรื่องราวของนายซู (อายุ 53 ปี อาศัยอยู่ในกว่างโจว ประเทศจีน) เป็นตัวอย่างที่ดี หลังจากที่เขาออกกำลังกายด้วยกิจวัตรและวิดพื้นวันละสองครั้งอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานาน แม้จะมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แต่สุขภาพของเขาก็กลับไม่ดีขึ้น กลับต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากความดันโลหิตสูงและอาการบาดเจ็บที่หัวเข่าอย่างรุนแรง

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า ในช่วงอายุนี้นี้ ความหนาแน่นของกระดูกจะลดลงโดยเฉลี่ยปีละ 1% และความสามารถของเนื้อเยื่ออ่อนในการซ่อมแซมตัวเองจะลดลงอย่างมาก ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนการออกกำลังกายจากนิสัยที่ดีให้กลายเป็นนิสัยที่ส่งผลเสีย ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย 3 กลุ่มต่อไปนี้:

1. กีฬาที่มีแรงกระแทกสูงและการวิ่งระยะไกล การวิ่งมาราธอน การเล่นฟุตบอล หรือบาสเกตบอล ต้องใช้ข้อต่อเข่าและข้อสะโพกในการรับแรงกด 3-5 เท่าของน้ำหนักตัว หลอดเลือดหลังจากอายุ 50 ปี เปรียบเสมือนท่อเก่าที่แตกง่ายเมื่อได้รับแรงกระแทกอย่างรุนแรงและฉับพลัน

ผลการศึกษาจากวารสาร JACC ระบุว่า ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่วิ่งมากกว่า 50 กิโลเมตรต่อสัปดาห์ มีความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดแดงแข็งสูงขึ้น 21.3% จึงควรเปลี่ยนไปเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ ในระดับปานกลางแทนการวิ่งด้วยความเร็วสูง เพื่อปกป้องระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงข้อต่อต่างๆ

2. การฝึกความแข็งแรงขั้นสูง (ยกน้ำหนัก, HIIT เป็นต้น) นี่คือการออกกำลังกายที่คนวัยกลางคนหลายคนเข้าใจผิดเมื่อพยายาม "สร้างกล้ามเนื้อ" อย่างรวดเร็ว การออกกำลังกายเช่นการยกน้ำหนักหนักๆ หรือการฝึกแบบ HIIT (High-Intensity Interval Training) ต้องใช้พลังงานจำนวนมากจากร่างกายในระยะเวลานั้นๆ

การออกกำลังกายแบบนี้ไม่เพียงแต่ทำให้หัวใจทำงานหนักเกินไปจนเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้ง่าย แต่ยังทำลายเส้นเอ็นและกระดูกอ่อนที่สูญเสียความยืดหยุ่นไปแล้วอย่างรุนแรงอีกด้วย การเปลี่ยนแบบความกระตือรือร้นในการออกกำลังกายของคนหนุ่มสาวในวัยสามสิบสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดได้ 2-3 เท่า ซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองหรือภาวะขาดเลือดในกล้ามเนื้อหัวใจ

3. การออกกำลังกายยกของหนัก หรือการอยู่ในท่าเดิมนานเกินไป

การออกกำลังกาย เช่น สควอต วิดพื้น หรือซิทอัพ หากทำไม่ถูกวิธีหลังจากอายุ 50 ปี อาจส่งผลเสียร้ายแรงต่อกระดูกสันหลังและข้อต่อได้

สถิติแสดงให้เห็นว่าอัตราการบาดเจ็บที่หลังส่วนล่างและหัวเข่าในกลุ่มอายุนี้นี้เพิ่มขึ้นเกือบ 20% เนื่องจากการพยายามออก

กำลังกายเหล่านี้ที่บ้านโดยไม่คำแนะนำ นอกจากนี้ กิจกรรมต่างๆ เช่น การปั่นจักรยานหรือการตกปลาเป็นเวลานานเกินไป ก็ไม่ดีเช่นกัน เพราะการอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานานจะลดการไหลเวียนของเลือดและทำให้เกิดความเครียดเฉพาะที่ในกลุ่มกล้ามเนื้อบางส่วน ซึ่งจะเร่งการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อ

เคล็ดลับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีหลังอายุ 50 ปี

เพื่อชะลอความแก่ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เปลี่ยนไปทำกิจกรรมที่ยั่งยืนและปลอดภัยมากขึ้นในระดับความเข้มข้นปานกลาง ตัวอย่างเช่น:

- การว่ายน้ำและการออกกำลังกายในน้ำ: ช่วยลดภาระที่ข้อต่อได้มากถึง 95% ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุนหรือโรคข้อเสื่อม

- ไทเก๊กและโยคะ: เน้นการรักษาสสมดุลและแก้ไขท่าทาง ช่วยผ่อนคลายจิตใจและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

- การฝึกความต้านทานระดับเบา: แทนที่จะยกน้ำหนักมาก ๆ ให้ใช้ยางยืดหรือดัมเบลน้ำหนักเบาเพื่อรักษาระดับความหนาแน่นของกระดูกและโปรตีนในกล้ามเนื้อ

ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ควรวอร์มร่างกาย 5-10 นาทีเพื่อคลายกล้ามเนื้อ หากรู้สึกเจ็บปวดผิดปกติหรือเวียนศีรษะ ให้หยุดทันที การออกกำลังกายตามความสามารถและค่อยๆ เพิ่มความเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ คือเคล็ดลับที่แท้จริงของการมีอายุยืนยาว

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

